ماہنامہ شیف Special عید الاضحی
Vol-8 Issue-VI September 2016

کچھ کہنا ہے آپ سے!

ذی الحجہ کا مبارک مہینہ قربانی اور حج جیسی عظیم سعادتوں سے منسوب ہے۔ یہ ان چار حرمت اور برکت والے مہینوں میں سے ہے جب عبادات، صدقہ وخیرات اور تسبیح وتلاوت کا ثواب کئی گنا بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر اس ماہ کا پہلا عشرہ بے پناہ فضائل سمیٹے ہوئے ہے۔ اس دوران روزے رکھنا بھی پسندیدہ قرار دیا گیا ہے۔

حجاج کرام جو حج کا فریضہ سرانجام دینے کی سعادت حاصل کر رہے ہیں وہ عشق الٰہی کے جذبے سے سرشار ہیں اور جو قربانی کی سعادت حاصل کر رہے ہیں ان میں اطاعت وفرمانبرداری کے ساتھ ساتھ اخوت وایثار کا جذبہ بھی پروان چڑھتا ہے لہٰذا ہر اعتبار سے یہ مہینہ ہمیں خدا سے جوڑتا ہے، اس کی رضا کا امیدوار بناتا ہے۔

قربانی کے ضمن میں یہ ذہن میں رکھیں کہ گوشت کی تقسیم شرعی طریقے سے کریں۔ آج کل جو فریزر ان ہے کہ گوشت کو فریز کرلیں اور اس کا بہترین حصہ اپنے لیے محفوظ رکھیں، تو اس امر کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے حقداروں تک ان کا حق پہنچا دیں۔ قربانی سے قبل جانوروں کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔ آج کل Congo Virus پھیلنے کا خدشہ عام ہے لہٰذا کوشش کریں کہ قربانی گھر کی عمارت سے باہر کسی محفوظ مقام پر کریں۔ عید کے روز تک جانوروں کو جس جگہ پر رکھا جائے اس جگہ باقاعدگی سے سپرے کریں۔

اس کے بعد باری آتی ہے دعوتوں اور کھانوں کے اہتمام کی تو اس کے لیے آپ کے پسندیدہ شیفس بریانی، پلاؤ، چانپوں، کبابوں اور کڑاہیوں کی تمام شان دار ریسپیز لیے حاضر ہیں تاکہ عید پر آپ کا دسترخوان سجا رہے۔ عید کے حوالے سے تیار کیے گئے خاص پکوانوں کی ٹک لٹ بھی میگزین کا حصہ ہے۔ عید سے متعلق خواتین کی تیاری اور گھر کی سجاوٹ کے بارے مضامین کے ساتھ ساتھ تفریح اور سوشل میڈیا پر ہائی لائٹ ایشوز بھی پیش خدمت ہیں۔

عید پر کھانے پینے میں اعتدال اور غذا میں توازن کی احتیاط رکھیں کیونکہ گوشت میں کولیسٹرول اور یورک ایسڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ صحت مندانہ عادات ہی صحت مند زندگی کی ضامن ہیں۔

آخری بات یہ کہ یوم دفاع 6 ستمبر اور یوم وفات قائداعظم 11 ستمبر کو ملک وملت کی سالمیت اور امن وامان کے لیے دعا ضرور کریں۔ "جب تک ہے یہ دنیا باقی، ہم دیکھیں آزاد تجھے" ــــ پاکستان زندہ باد!

عطیہ عباس

www.jbdpress.com
www.chefspecialmag.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

فہرست

Vol-8 Issue-VI September 2016

Recipes

You Asked...

اپنے پسندیدہ شیفس سے جانیے کوکنگ کے مسائل کا حل

حکیم صاحب، پائی (pie) تیار کرتے وقت اکثر یہ اوپر سے جل جاتی ہے۔ جلنے کی وجہ سے ذائقہ بھی کڑوا ہو جاتا ہے۔

(طاہر، دبئی)

اگر آپ کو لگے کہ پائی کی کرسٹ وقت سے پہلے ہی براؤن ہو رہی ہے اور باقی حصہ ابھی کچا ہے تو پکے ہوئے حصے کو فوائل پیپر یا پائی کرسٹ پروٹیکٹر سے ڈھانپ دیں۔

حکیم صاحب، کیا کپ کیکس تیار کر کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں؟

(سلیم عمر، ننکانہ صاحب)

بغیر ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ دونوں چیزوں یعنی کپ کیکس اور ٹاپنگ کو الگ الگ فریز کر دیں۔ یہ کم از کم دو ماہ تک محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ تاہم مکھن، چیز اور کریم کی وجہ سے ان میں نمی آسکتی ہے۔ اس لیے فریش استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

حکیم صاحب، کیسے پتا چل سکتا ہے کہ بیکنگ سوڈا خراب ہو چکا ہے؟

(آسیہ عمر، خانیوال)

اسے پانی میں گھولنے سے اگر بلبلے بنتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے۔ ورنہ خراب ہو چکا ہے۔

سنجیو صاحب، اکثر گوشت پکاتے ہوئے بہت سخت ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

(تبسم نیاز، مریدکے)

گوشت کو زیادہ ٹمپریچر پر زیادہ دیر پکانے سے یہ سخت ہو جاتا ہے۔ گوشت کو درمیانی آنچ پر پکائیں اور مناسب وقفوں سے چیک کرتے رہیں تاکہ زیادہ نہ گل سکے اور نہ ہی کچا رہ جائے۔ اگر زیادہ سخت ہو جائے تو اس کے ریشے کر کے ٹاکوز، سوپ یا سیلڈ بنا لیں۔

سنجیو صاحب، اگر گرل پین پر زنگ یا کوئی ایسی چیز لگی ہو تو کیا اس میں گرلنگ کرنا ٹھیک ہے؟

(قاسم صدیق، کراچی)

زنگ آلود گرل کے استعمال سے صحت کے حوالے سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی کیمیاوی خصوصیات بدل سکتی ہیں۔ اس کی صفائی کا خیال رکھیں۔ تاہم تھوڑی بہت مقدار میں زنگ ہو تو یہ مضر صحت نہیں۔ تاہم اس پر بیکٹیریا اور جراثیم کی موجودگی سے یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

کوکب صاحبہ، مجھے کچھ بنیادی پیمانوں اور اوزان کے متعلق بتائیں کہ انھیں مختصراً کیسے لکھا جاتا ہے؟

(تہمینہ سلیم، قصور)

پیمانوں اور اوزان کے مختلف درج ذیل ہیں۔

teaspoon	tsp.
tablespoon	tbsp.
cup	c.
pint	pt.
quart	qt.
ounce	oz.
pound	lb.
gram	g. gm .
kilogram	kg.

ذاکر صاحب، گوشت کو جلدی گلانے کے لیے کوئی ترکیب بتادیں؟

(عائشہ رضا، اوکاڑہ)

قربانی کا گوشت عموماً مارکیٹ میں دستیاب گوشت کی نسبت جلدی گل جاتا ہے۔ اس میں سرکہ، لیموں کا رس، اچور پاؤڈر یا پپیتا پیسٹ ڈال سکتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک چیز کا انتخاب کریں۔ اگر گوشت کو پہلے سے میری نیٹ کر کے رکھا گیا ہو تو بھی یہ جلدی گل جاتا ہے۔

شازیہ صاحبہ، اکثر ریسپیز میں باسٹنگ (Basting) کا ذکر ہوتا ہے، اس سے کیا مراد ہے؟

(تحریم تزین، سیالکوٹ)

باسٹنگ میں پکائے جانے والے کھانوں سے آئل کے ساتھ الگ ہونے والے مصالحے کو دوبارہ برش کی مدد سے اپلائی کیا جاتا ہے تاکہ یہ ضائع نہ ہو۔ یہ عمل بیکنگ اور گرلنگ میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔

شازیہ صاحبہ، اکثر بیکنگ کرتے ہوئے کوکیز جل جاتی ہیں۔ اس کا کیا کیا جائے؟

(کرن ارسل، راولپنڈی)

سب سے پہلے تو صاف ستھری اور مناسب بیکنگ شیٹ کا انتخاب کریں۔ کوکیز بیک کرتے ہوئے دوسری والی ریک کا استعمال کریں۔ زیادہ جل جائیں تو تیز چھری کی مدد سے نیچے سے کھرچ لیں اس سے ذائقہ خراب نہیں ہوگا۔ زیادہ جلنے کی صورت میں اگر ذائقہ خراب ہو جائے تو کریم، چاکلیٹ یا آئس کریم سے ٹاپنگ کر لیں۔

ذاکر صاحب مجھے اوون کی ریڈنگز کے بارے میں بتائیں۔ کہ سب سے کم اور زیادہ ریڈنگ کتنی ہوتی ہے؟

(امیر حیات، لاہور)

اوون کی ریڈنگز کچھ یوں ہوتی ہیں۔

Terms	Temp°C	Temp°F
Very slow	121-135	250-275
Slow	144-163	300-325
Moderate	170-190	350-375
Hot	204-218	400-425
Very hot	238-246	450-475
Extremely hot	260-274	500-575

ذاکر صاحب، فروسٹنگ تیار کرتے ہوئے یہ زیادہ "Thin" پتلی ہو جاتی ہے۔ اسے سیٹ کرنے کے لیے کیا کریں؟

(ثانیہ علی، نارووال)

اس میں مزید کوکو پاؤڈر، شوگر پاؤڈر یا خشک اجزا ڈال سکتی ہیں۔ فروسٹنگ کے اجزا مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ کر جمالیں تو زیادہ اچھا ہے۔

ذاکر صاحب، ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے لیے فوڈ کلر استعمال کر سکتے ہیں؟

(قیصر شاہد، ملتان)

جی ہاں۔ مارکیٹ میں فوڈ کلرز دستیاب ہیں۔ یہ کلر پانی یا دودھ میں گھول کر چند قطرے استعمال کریں۔ اس کے لیے ڈراپر کا استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کوکنگ کے حوالے سے کوئی مسئلہ درپیش ہے یا کھانے سے متعلق کسی بھی قسم کی مدد درکار ہے تو اپنے مسائل ہمیں لکھ بھیجیں۔ ہمارے شیفس آپ کے لیے ...

For more queries visit our facebook page and website www.chefspecialmag.com

LLA

اٹالین ٹماٹو لزانیا

اجزاء

- لزانیا نوڈلز : 4 عدد
- چیز (چوپڈ) : ½ کپ
- پالک کے پتے : 4-5 عدد (کاٹ لیں)

فلنگ کے لیے

- چکن قیمہ : 1 کپ
- ٹماٹو کیچپ : ½ کپ
- ٹماٹو پیوری (چوپڈ) : ½ کپ
- ٹماٹو سوس : 2 کھانے کے چمچ
- پاستا سوس : 2 کھانے کے چمچ
- نمک : ½ چائے کا چمچ
- کٹی سرخ مرچ : ½ چائے کا چمچ
- ادرک لہسن پیسٹ : ½ چائے کا چمچ
- آئل : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- نوڈلز کو گرم پانی میں ڈال کر نکال لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔ پھر چکن، نمک، کٹی سرخ مرچ اور ٹماٹو سوس شامل کر کے بھونیں۔
- چکن گل جائے تو نکال لیں۔
- بیکنگ شیٹ میں لزانیا نوڈلز کی ایک لیئر بچھائیں۔ اوپر چکن، ٹماٹو کیچپ، پاستا سوس اور ٹماٹو پیوری ڈالیں۔
- اسی طرح چاروں لیئرز بنالیں۔
- اوپر چیز اور پالک کے پتے چھڑک دیں۔
- اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 30 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر گارنشنگ کر کے فریش سرو کریں۔

چکن تکا سینڈوچ

اجزاء

DAWN بریڈ سلائسز	:	3 عدد
کھیرا	:	½ عدد (باریک کاٹ لیں)
ٹماٹر	:	½ عدد (باریک کاٹ لیں)
پیاز	:	¼ عدد (باریک کاٹ لیں)
سیلڈ لیوز	:	½ کپ
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ

چکن کے لیے

بون لیس چکن کیوبز	:	1 کپ
تندوری مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ سوس	:	1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	½ چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	½ کھانے کا چمچ

ترکیب

- پین میں آئل گرم کرکے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب چکن ڈال کر بھونیں۔ چکن گل جائے تو باقی اجزاء ڈال کر بھونیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- DAWN بریڈ سلائسز پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں۔
- ایک DAWN سلائس پر سیلڈ لیوز بچھائیں۔ اوپر تیار چکن ڈالیں۔
- دوسرا DAWN بریڈ سلائس رکھ کر ٹماٹر، پیاز اور کھیرے رکھیں۔
- تیسرے DAWN سلائس سے کور کردیں۔
- درمیان سے کاٹ کر سرو کریں۔

www.paksociety.com
عید الاضحی
Special کوکب
نگٹس پراٹھا رول
NEW
اجزاء
ڈان نگٹس : 5-8 عدد
آملیٹ (تیار) : 1 عدد
فروزن پراٹھا : 2 عدد
مایونیز : ½ کپ
پیاز (چوپڈ) : ¼ کپ
کھیرا (چوپڈ) : ¼ کپ
ٹماٹر (چوپڈ) : ¼ کپ
مسٹرڈ سوس : 2 کھانے کے چمچ
آئل : حسبِ ضرورت
ترکیب
آئل گرم کر کے اس میں نگٹس فرائی کر کے کیوبز میں کاٹ لیں۔
توے پر آئل گرم کر کے پراٹھوں کو دونوں طرف سے تل لیں۔
آملیٹ کو چوپ کر لیں۔
مایونیز میں ٹماٹر، پیاز، مسٹرڈ سوس اور کھیرا مکس کر لیں۔
پراٹھے پر آدھا مایو مکسچر پھیلائیں۔ اوپر نگٹس کے کیوبز اور آملیٹ ڈالیں۔
اب پراٹھا رول کر لیں۔
دوسرا پراٹھا بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
سیلڈ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔
MORE!
For more delicious
Dawn Food recipes visit.
www.chefspecialmag.com
DAWN Foods
Seekh
Samosa
Burger
Nuggets
Crispy fillet
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Special کوکب

بکرا عید کا تہوار خوشی اور شادمانی کے ساتھ ساتھ بہت ساری دعوتیں بھی لے کر آتا ہے۔ خاص طور پر جنھیں قربانی کا فریضہ سرانجام دینے کی سعادت نصیب ہوتی ہے وہ رشتے داروں کو کھانے پر مدعو کرتے ہیں۔ مزے مزے کے کھانے عید کا مزہ دوبالا کر دیتے ہیں۔ ویسے تو قربانی کے گوشت سے طرح طرح کے کھانے بنائے جاسکتے ہیں تاہم کچھ مختلف اور نیا بنانے کی خواہش خواتین میں موجود رہتی ہے۔ اس ضمن میں شیف کوکب کی یہ آسان اور منفرد ریسپیز آپ کے لیے بہت معاون ثابت ہوں گی۔ انھیں بنا کر آپ اچھی سی دعوت کا اہتمام کر سکتے ہیں۔ بلاشبہ ذائقہ پکانے والے کے ہاتھ میں ہوتا ہے لیکن اگر اچھی ریسپی کا انتخاب کرتے ہوئے اسے توجہ اور پیار سے بنایا جائے تو کھانے والے داد دیے بغیر نہ رہ سکیں گے۔ عید پر دعوتوں کو رونق لگانے اور دسترخوان کی شان بڑھانے کے لیے شیف کوکب کی ریسپیز پیش خدمت ہیں۔

اکثر خواتین جو وقت کی کمی کی شکایت کرتی ہیں وہ کھانوں کی تیاری کے لیے پہلے سے میری نیشن اور ضروری اجزاء تیار کر رکھیں تاکہ عید کا زیادہ وقت انجوائے کر سکیں۔ قورمہ، حلیم اور ران کی ریسپیز روایتی کھانا پسند کرنے والوں کے لیے آئیڈیل ریسپیز ہیں جب کہ چکن ونڈالو اور لیمب چوپس بھی آپ کے ٹیسٹ بڈز کو تسکین دیں گی۔ آپ ان سے ہاتھ نہیں روک سکیں گے۔

عید کے موقع پر اگر آپ ون ڈش پارٹی بھی کرنا چاہیں تو یہ ریسپیز ٹرائی کر سکتی ہیں۔ تمام کزنز اور فرینڈز ایک ایک ریسپی چن لیں اور اس کی تیاری کریں۔ فیملی میل کے لیے بھی یہ مینیو بہترین ہے۔ وقت کی بچت کے لیے میری نیشن اور سائیڈ ڈشز کا اہتمام قبل از وقت کر لیں۔

بلوچی ہری ران

اجزاء

بکرے کی ران	: 1 عدد
سونف پاؤڈر	: 1 کھانے کا چچ
آئل	: 2 کھانے کے چچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 3 کھانے کے چچ
لیموں کا رس	: 3 کھانے کے چچ
تندوری مصالحہ	: 3 کھانے کے چچ
پودینہ	: 1½ گٹھی
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- ران کو کٹ لگائیں اور نمک لگا کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بلینڈر میں ادرک لہسن پیسٹ، لیموں کا رس، تندوری مصالحہ، سونف پاؤڈر اور پودینہ ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- یہ آمیزہ ران پر اچھی طرح لگا دیں۔
- ایک روسٹنگ پین میں آئل لگا کر ران رکھیں اور پہلے سے 190°c یا گیس مارک 5 پر گرم اوون میں 30 منٹ تک بیک کریں۔
- پھر گیس مارک 3 کر کے مزید 1 گھنٹہ روسٹ کریں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر گارنش کر کے سرو کریں۔

کوکب Special

بھوپالی قورمہ

اجزاء

مٹن	: 1½ کلو (چھوٹی بوٹیاں کرلیں)
دیسی گھی	: 1 کپ
پیاز (درمیانہ)	: 2 عدد (کاٹ لیں)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
دہی	: 1 پاؤ
لونگ	: 6 عدد
بڑی الائچی	: 2 عدد
چھوٹی الائچی	: 6 عدد
دار چینی	: 2 ٹکڑے
جائفل پاؤڈر	: 1 چٹکی
نمک	: 1½ چائے کا چمچ

ترکیب

- دیسی گھی میں پیاز ہلکا براؤن کرلیں۔
- پھر گوشت، نمک اور سرخ مرچ شامل کرکے بھونیں۔
- لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر مزید بھونیں۔
- لونگ، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی اور دار چینی پیس کر دہی میں مکس کرلیں۔
- گوشت گل جائے تو دہی ڈال کر تھوڑا بھونیں اور 10-5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر جائفل پاؤڈر ڈال دیں۔
- روغنی نان کے ساتھ سرو کریں۔

چکن وندالو

اجزاء

اجزاء		مقدار
بون لیس چکن (کیوبز)	:	500 گرام
دہی	:	½ کپ
رائس ونیگر	:	¼ کپ
زیرہ (ثابت)	:	1 چائے کا چمچ
کٹی کالی مرچ	:	1 چائے کا چمچ
لہسن (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
املی پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	:	1 کھانے کا چمچ
تیز پات	:	1 عدد
سبز الائچی	:	2 عدد
ہری مرچ	:	2 عدد
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
ثابت سرخ مرچ	:	4-5 عدد
لونگ	:	4-5 عدد
دار چینی	:	1 انچ کا ٹکڑا
ویجی ٹیبل آئل	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن میں لونگ، رائس ونیگر، زیرہ، ہلدی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں الائچی، سرخ مرچ، تیز پات، ادرک لہسن، دار چینی اور ہری مرچ ڈال کر ڈرائی روسٹ کریں۔ پھر گرائنڈ کر لیں۔
- اب اس میں املی کا پیسٹ اور براؤن شوگر بھی شامل کر دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ اب میری نیٹ کیا ہوا چکن شامل کریں اور گلنے تک بھونیں۔
- گرائنڈ کیے ہوئے اجزاء اور دہی شامل کر کے 4-5 منٹ تک مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔

کوکب Special

عید الاضحی

بلیو چیز کرسٹڈ لیمب چوپس

اجزاء

بلیو چیز (کش کرلیں)	:	½ کپ
مکھن	:	5 کھانے کے چمچ
بریڈ کرمبز	:	6 کھانے کے چمچ
لیمن زیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	:	½ گٹھی (چوپڈ)

ایپل بیسل چٹنی

ایپل ونیگر	:	1 کپ
چینی (پسی ہوئی)	:	½ کپ
سیب (کیوبز)	:	1½ کپ
نمک	:	1 چائے کا چمچ
بیسل لیوز	:	2 کھانے کے چمچ

چوپس کے لیے

لیمب چوپس	:	1 کلو
اولیو آئل	:	2 کھانے کے چمچ
روز میری	:	3-4 ٹہنیاں (چوپڈ)
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- بلیو چیز مکسچر کے لیے تمام اجزاء اکٹھے مکس کرلیں۔
- اب انھیں پین میں ڈال کر پریس کریں اور تہ کی صورت میں ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ایپل بیسل چٹنی کے لیے سوس پین میں ونیگر اور چینی ڈال کر چینی گھل جانے تک پکائیں۔
- اب اس میں باقی اجزاء ڈال کر سیب نرم ہونے تک پکائیں اور یکجا کرلیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر بلینڈ کرلیں۔
- چوپس پر تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم گرل پین میں دونوں طرف سے پکالیں۔
- تیار ہونے پر بیکنگ پین میں رکھ کر اوپر بلیو چیز مکسچر کی تہ لگائیں اور اوون میں چیز نرم ہو جانے تک گرم کریں۔
- تیار ہونے پر ایپل بیسل چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

کوئیک حلیم

کوکب Special

اجزاء

بیف (انڈر کٹ)	:	½ کلو (ہلکا فرائی کرلیں)
دال چنا (اُبلی ہوئی)	:	1 کپ
دال ماش (اُبلی ہوئی)	:	¼ کپ
دال مونگ (اُبلی ہوئی)	:	¼ کپ
دال مسور (اُبلی ہوئی)	:	¼ کپ
آئل	:	¼ کپ
فرائیڈ پیاز	:	¼ کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	¼ کپ
لیموں	:	3 عدد (باریک کاٹ لیں)
گندم کی روٹیاں	:	3 عدد (ٹکڑے کرکے پانی میں بھگو دیں)
ادرک	:	4 انچ کا ٹکڑا (جولین)
ہلدی پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	3 چائے کے چمچ
پودینہ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسب ضرورت

ترکیب

- پین میں تھوڑا سا آئل گرم کرکے لہسن ادرک پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر سرخ مرچ اور ہلدی پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- اس میں اُبلی ہوئی دالیں اور بھیگی ہوئی روٹیاں شامل کرکے پکائیں یہاں تک کہ گاڑھی گریوی بن جائے۔
- اب فرائیڈ بیف ریشے کرکے شامل کریں اور 10-8 منٹ پکائیں پھر ہینڈ بلینڈر کی مدد سے یکجا کرکے نمک اور ہری مرچیں شامل کردیں۔
- دوسرے پین میں آئل گرم کرکے ادرک ہلکا فرائی کریں اور پودینہ، ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز شامل کرکے گریوی کے اوپر ڈال دیں۔
- لیموں کے قتلوں سے گارنش کرکے پیش کریں۔

Sauces

بیف ود اٹالین سوس

اجزا

بون لیس بیف (قتلے) : 4-3 عدد
لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
آئل : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
چیز (کیوبز) : حسب ضرورت

اولیو آئل : 3 کھانے کے چمچ
ٹماٹر : 1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ : 2 عدد (چوپڈ)
پیاز : ½ عدد (چوپڈ)
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
نمک : حسب ذائقہ

سوس کے لیے

پاستا سوس : 1 کپ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ

سرونگ کے لیے

سلاد پتا : حسب ضرورت
ٹوتھ پکس : حسب ضرورت

ترکیب

- بیف کو پارچوں میں کاٹ لیں۔
- بیف پر نمک، لیموں کا رس اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرل پین میں دونوں طرف سے اچھی طرح گرل کر لیں۔ اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- سوس کے لیے پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ پھر ٹماٹر، پاستا سوس، نمک، لیموں کا رس، ہری مرچ اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے گاڑھی سوس تیار ہونے تک پکائیں۔
- سرونگ ڈش میں سلاد پتے پھیلائیں۔ اوپر سوس ڈالیں۔ پھر تیار بیف قتلے رکھیں۔
- ہر قتلے پر ایک ایک چیز کیوب رکھیں۔ اب دوسرا بیف قتلے رکھ کر ٹوتھ پکس سے جوڑ دیں۔
- فرائز اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

Biryani

LOVERS

کوکنگ کے حوالے سے اگر سروے کروایا جائے تو ففٹی پرسنٹ سے زیادہ لوگ بریانی اور پلاؤ کے حق میں ووٹ دیں گے۔ چھوٹے بڑے، خواتین اور مرد حضرات بریانی سے ہاتھ نہیں روک سکتے اور ہر خاص موقع پر یہ لوازمات میں شامل ہے۔ عید کے موقع پر بھی بریانی اور پلاؤ کے بغیر دعوت کا مزہ اور دسترخوان کا اہتمام ادھورا لگتا ہے۔ اسی مناسبت سے شیف مدھر نے آپ کے لیے طرح طرح کی نئی بریانیوں کی ریسپیز تیار کی ہیں جو روایتی بریانیوں کے ساتھ ساتھ کچھ نیا ذائقہ بھی رکھتی ہیں۔

بریانی کا ذائقہ اس وقت بہترین ہو جاتا ہے جب اس میں مصالحہ جات کی مقدار حسب ذائقہ ڈالی جائے اور چاول کھڑے کھڑے ہوں۔ اکثر خواتین کے لیے چاولوں کو دم دینے کا عمل مشکل ہوتا ہے۔ چاول زیادہ گل جاتے ہیں یا پھر کچے رہ جاتے ہیں۔ اس ضمن میں احتیاط کریں۔ یہ نہ ہو کہ آپ کی ساری محنت اس آخری مرحلے میں بے کار ہو جائے۔

چاول بریانی کا بنیادی جزو ہیں یہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان کی غذائی خصوصیات جانتے ہیں۔

Rice 100 gm Calories 130

Nutrient	Amount
Total Fat	0.3 g
Saturated fat	0.1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	1 mg
Potassium	35 mg
Total Carbohydrate	28 g
Dietary fiber	0.4 g
Sugar	0.1 g
Protein	2.7 g
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	1%
Iron	1%
Vitamin D	0%
Vitamin B-6	5%
Vitamin B-12	0%
Magnesium	3%

Special
شیف مدیحہ جعفری

عید اسپیشل بریانی

اجزاء

چاول	:	2 کپ (بھگو دیں)
فرائیڈ پیاز	:	½ کپ
دودھ	:	½ کپ
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	1 چائے کا چمچ
ییلو فوڈ کلر	:	¼ چائے کا چمچ
زردہ رنگ	:	¼ چائے کا چمچ

چکن کے لیے

چکن	:	½ کلو (بڑا پیس)
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
تندوری مصالحہ	:	3 چائے کے چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	:	½ کپ
دہی	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	3 کھانے کے چمچ
ریڈ فوڈ کلر	:	1 چٹکی

ترکیب

- چکن کے لیے آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کرلیں اور ان میں چکن ڈال کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- چاولوں کے لیے 4 کپ پانی میں آئل اور نمک ڈال کر اُبالیں۔
- اب چاول شامل کرکے اُبال آنے تک پکائیں۔
- چاول ایک کنی رہ جائیں تو دودھ میں دونوں فوڈ کلر الگ الگ مکس کرکے چاولوں میں ڈالیں اور 10 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کرکے چکن کو بھون لیں۔ اس دوران مصالحہ چکن پر لگاتے رہیں۔
- چاولوں کو سرونگ ڈش میں نکالیں۔
- اوپر فرائیڈ پیاز چھڑک کر اور چکن رکھ کر سرو کریں۔

بادامی مٹن بریانی

اجزاء

مٹن	:	1 کلو
چاول	:	3 پاؤ (1 کنی رکھ کر ابال لیں)
دہی	:	1 پاؤ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
زردہ رنگ	:	چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آلو	:	2 عدد (کاٹ لیں)
تیز پات	:	2 عدد
شملہ مرچ	:	2 عدد (کاٹ لیں)
پیاز	:	3 عدد (چوپ)
ٹماٹر	:	3 عدد (چوپ)
روسٹڈ بادام	:	¼ کپ
فرائیڈ پیاز	:	¼ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز ہلکا فرائی کرکے لہسن اور ادرک پیسٹ شامل کردیں۔
- پھر مٹن، ٹماٹر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر بھونیں۔
- پھر پانی شامل کرکے اتنا پکائیں کہ مٹن گل جائے۔
- اب دہی، شملہ مرچ اور آلو ڈال کر بھونیں۔
- جب آلو گل جائیں تو چولھے سے اتارلیں۔
- پین میں چاولوں کی تہ لگا کر مٹن کا مصالحہ ڈالیں اور بادام کی تہ لگا کر یہی عمل دہرائیں آخر میں فرائیڈ پیاز اور زردہ رنگ چھڑک کر دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

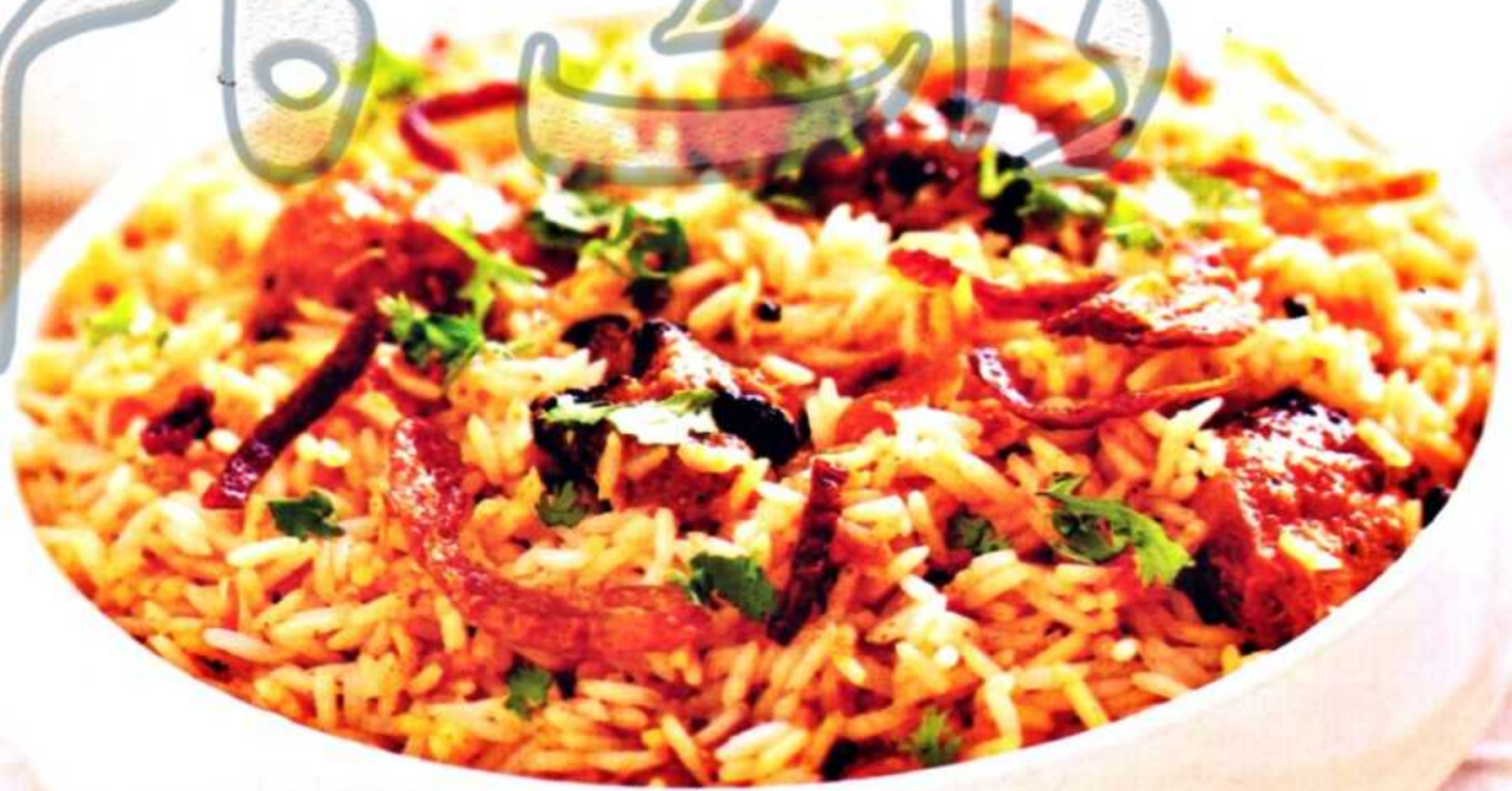
Special شیف مدھر جعفری

اجزاء

بیف (کیوبز)	: ½ کلو
چاول	: ½ کلو (بھگولیں)
ہری مرچ	: 4 عدد (چوپڈ)
کری پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
دودھ	: 2 کھانے کے چمچ
کُٹی سرخ مرچ	: 2 چائے کے چمچ
زردہ رنگ	: 1 چائے کا چمچ
پیاز (سلائس)	: 1 کپ
آئل	: ¼ کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: ¼ کپ
فرائیڈ پیاز	: ½ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ

MORE!
For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز ہلکے براؤن فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ، بیف، ہری مرچ، کُٹی سرخ مرچ اور کری پاؤڈر شامل کر کے بھونیں۔
- آئل الگ ہو جائے تو نمک شامل کر کے آدھا بیف اور مصالحہ نکال لیں۔
- اب 3 کپ پانی شامل کر کے پکائیں۔ اُبلنے لگے تو چاول شامل کر دیں۔
- پانی خشک ہونے لگے تو دودھ میں زردہ رنگ مکس کر کے چاولوں میں شامل کر کے دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکال کر بقیہ بیف مصالحہ اور فرائیڈ پیاز مکس کر دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

ماہنامہ داستانِ دل ساہیوال

ادب کی دنیا میں ایک نیا نام

نئے لکھنے والوں کے لئے ایک بہترین پلیٹ فارم

اگر آپ لکھاری ہیں اور تحریر کسی مستند ادارے میں بھیجنا چاہتے ہیں تو ابھی داستانِ دل کو بھیجیں۔ آپ کی تحریر قریب کے شمارے میں پبلش کی جائے گی۔ آپ اپنے افسانے، ناولٹ، ناولز، کہانیاں، جگ بیتیاں، آپ بیتیاں، غزلیں یا پھر نظمیں ہمیں ای میل کے ذریعے، ڈاک کے ذریعے یہاں تک کہ وٹس ایپ کے ذریعے بھی بھیج سکتے ہیں۔ بس آپ کی تحریر اردو میں لکھی ہونی چاہیئے۔ اگر آپ نئے لکھاری ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، آپ اپنی تحریر ہمیں بھیجیں ہم اس کو صحیح کر کے اپنے شمارے کا حصہ بنائیں گے۔ اگر آپ لکھنا نہیں جانتے تب بھی آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں آپ ہمیں کوئی بھی اچھی سی غزل یا اقوال زریں انتخاب کے لئے بھیج سکتے ہیں۔ وہ بھی داستانِ دل کا حصہ بنے گا۔ اس کے علاوہ آپ اپنی تحریر موبائل پر بھی میسج کر سکتے ہیں بس اردو میں تحریر ہو۔

ہمارے داستانِ دل کے سلسلے کچھ اس طرح سے ہیں

محبت نامے، ملک کی ممتاز شخصیات کا انٹرویو، افسانے ناولز، ناولٹ، غزلیں، نظمیں، حمد، نعت اور انتخاب

اس کے علاوہ آپ کی ہر تحریر کو ہمارے شمارے میں خاص جگہ دی جائے گی۔ آپ ہمارے سارے شمارے پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر پڑھ سکتے ہیں اور پڑھ کر اپنی رائے دے سکتے ہیں

ہمارا ایڈریس ہے۔

ندیم عباس ڈھکو چک نمبر L-5/79 ڈاکخانہ 5.L/78 تحصیل وضلع ساہیوال

وٹس ایپ نمبر: 03225494228

ای میل ایڈریس ہے abbasnadeem283@gmail.com

عید الاضحی

کشمیری دم بریانی

Special
شیف مدھر جعفری

اجزاء

مٹن	: 1 کلو
چاول	: 3 کپ (2 کنی رکھ کر ابال لیں)
پیاز	: 1 پاؤ (پیسٹ بنا لیں)
پپیتے کے چھلکوں کا پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچ
دہی	: 4 کپ
دودھ	: ½ کپ
مکھن	: ¼ کپ
آئل	: ¼ کپ
زعفران	: چٹکی بھر
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- مٹن کو پیاز، ادرک پیسٹ، پپیتے کے چھلکوں کا پیسٹ اور نمک لگا کر 2 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر دہی میں گرم مصالحہ مکس کر کے مٹن پر لگائیں اور مزید ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آدھا مکھن اور آدھا آئل گرم کر کے اس میں مصالحے سمیت مٹن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- جب مٹن گل جائے اور مصالحہ خشک ہونے لگے تو چولھے سے اتار لیں۔
- پین میں چاولوں کی تہ لگائیں اور اس پر مٹن پھیلا دیں پھر چاولوں کی ایک اور تہ لگا کر بقیہ مکھن اور آئل اس پر ڈال دیں۔
- آخر میں زعفران کو دودھ میں مکس کر کے چھڑکیں اور دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر مکس کر کے اور گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

عید الاضحیٰ

تُرک قیمہ بریانی

Special شیف مدھر جعفری

اجزاء

قیمہ	:	½ کلو
ٹماٹو پیوری	:	½ کپ
چاول	:	1½ کپ (بھگو دیں)
پانی	:	3 کپ
پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
ہری مرچ	:	2 عدد
سبز الائچی	:	4 عدد
لونگ	:	4 عدد
تیز پات	:	4 عدد
شاہی زیرہ	:	4 عدد
کالی مرچ	:	4 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
گھی	:	2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
پودینہ	:	¼ گٹھی (پتے)
ہرا دھنیا	:	¼ گٹھی (پتے)
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب ہری مرچ، ہرا دھنیا اور پودینہ چوپ کر کے شامل کریں۔
- زیرہ پاؤڈر، نمک اور ٹماٹو پیوری ڈال کر 5-4 منٹ کے لیے پکنے دیں۔
- اب قیمہ ڈال کر بھونیں۔ قیمہ گل جائے اور آئل چھوڑنے لگے تو چولہے سے اتاریں۔
- ایک بڑے پین میں گھی گرم کر کے تمام ثابت مصالحے، سرخ مرچ پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر کڑکڑائیں۔ پھر پانی ڈال کر ابالیں۔
- پانی کو اُبال آنے لگے تو نمک اور چاول ڈال کر پکنے دیں۔
- چاول ایک کنی رہ جائیں تو بڑے پین میں آدھے چاولوں کی تہ لگائیں۔ اس پر تیار قیمے کی تہ لگائیں۔
- دوبارہ چاول بچھا کر بقیہ قیمہ ڈال دیں۔ 7-5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

موقع اور تہوار ہو بکرا عید کا تو اسے سیلیبریٹ کرنے کے لیے دعوتوں میں اکثر چانپوں اور ران کی ریسپیز تیار کی جاتی ہیں کیوں کہ یہ شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ چانپ کا گوشت غذائیت اور کیلوریز سے بھرپور ہوتا ہے اور ذائقے کے اعتبار سے بھی اسے پسند کیا جاتا ہے۔ عموماً عید پر کھاتے وقت کیلوریز کا حساب کوئی نہیں رکھتا لیکن ڈائیٹ کا خیال رکھنے والی خواتین کی معلومات کے لیے اس میں موجود کیلوریز اور فیٹ کا چارٹ درج ذیل ہے۔ چانپ کی سنگل سرونگ میں 342 کیلوریز ہوتی ہیں۔ دیگر غذائی اجزاء کچھ یوں ہیں۔

Calories in Mutton Chop

Serving:	(6 ounces)
Calories	342
Sodium	425 mg
Total Fat	27 g
Potassium	278 mg
Total Carbs	0 g
Polyunsaturated	2 g
Dietary Fiber	0 g
Monounsaturated	11 g
Sugars	0 g
Trans	0 g
Protein	24 g
Cholesterol	104gm

چانپوں کو دھو کر خشک کر کے ریفریجریٹر میں رکھ لیں۔ ہو سکے تو میری نیٹ بھی کر لیں تا کہ بوقت ضرورت استعمال کر سکیں۔ یہ ٹائم سیونگ بھی ہے۔

چانپوں کا مزہ تب ہی آتا ہے جب ان کی میری نیشن کا بہترین اہتمام کیا جائے اور انھیں کم از کم 12-10 گھنٹے میری نیٹ کر کے رکھیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف گوشت جلدی گل جاتا ہے بلکہ مصالحے گوشت میں اچھی طرح سے سرایت کر جاتے ہیں اور ذائقہ لاجواب ہوتا ہے۔ عید پر شیف اوسامہ کی یہ ریسپیز ضرور ٹرائی کریں۔ ان کی سرونگ اور پریزنٹیشن کو بہتر بنانے کے لیے ان کے ساتھ سالسہ، سیلڈز، سوسز اور ڈپنگز کا اہتمام کریں۔ مختلف سبزیاں اور فروٹس بھی گرل یا ساتے کر کے سرو کر سکتے ہیں۔

فرینچ باربی کیو فلے

اجزاء

لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
بیف فلے	3-2 عدد
آئل	حسب ضرورت

میری نیشن کے لیے

ٹماٹو سوس	1 کھانے کا چمچ
چلی سوس	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کُٹی سرخ مرچ	1 چائے کا چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچ
سرکہ	½ چائے کا چمچ

سرونگ کے لیے

چیری ٹماٹوز	4-3 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
کیبج لیوز	5-4 عدد (کاٹ لیں)
سیلڈ لیوز	5-4 عدد (کاٹ لیں)
بوائلڈ پوٹیٹوز	4-3 عدد
سوس	حسب ضرورت

ترکیب

- بیف پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرم گرل میں دونوں طرف سے گرل کریں۔ اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- سرونگ ڈش میں سرونگ کے اجزاء نکالیں۔ ساتھ تیار فلے رکھیں۔
- گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔

Special
شیف اُسامہ

دیسی فرائیڈ چانپ

اجزاء

مٹن چوپس	:	10-12 عدد
لیموں کا رس	:	½ کپ
کُٹی کالی مرچ	:	1 کھانے کا چمچ
مارجورم (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
دیسی گھی	:	2 کھانے کے چمچ
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- مکھن میں مارجورم ڈال کر فرائی کرلیں۔
- اب اسے چوپس میں مکس کریں۔
- اولیو آئل کے علاوہ باقی اجزاء بھی مکس کردیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر تیز گرم گرل پین میں دونوں طرف سے گرل کرلیں۔
- پین میں دیسی گھی گرم کرکے 2-3 منٹ کے لیے چانپوں کو تیز آنچ پر فرائی کرکے نکال لیں۔
- گرم گرم پیش کریں۔

Special
شیف اُسامہ

گرلڈ لیمب چانپ

اجزاء

لیمب چوپس	:	3-4 عدد
ثابت دھنیا	:	1 چائے کا چمچ
ثابت زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	½ کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

سوس کے لیے

ٹماٹو سوس	:	1 کھانے کا چمچ
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ سوس	:	½ کھانے کا چمچ
چلی سوس	:	½ کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	½ چائے کا چمچ
شہد	:	½ کھانے کا چمچ

سرونگ کے لیے

ساتے ویجی ٹیبلز	:	حسب ضرورت
رائس (پکے ہوئے)	:	1 کپ

ترکیب

- چوپس پر تمام اجزاء لگا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ پھر گرل کرلیں۔
- سوس کے لیے پین میں مکھن گرم کرکے ادرک پیسٹ ساتے کریں۔
- پھر باقی اجزاء ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- پھر اس میں تیار چوپس ڈال کر 3-2 منٹ ڈھک کر پکائیں۔
- سرونگ ٹرے میں چاول اور ساتے ویجی ٹیبلز رکھیں۔
- ساتھ تیار چوپس رکھ کر گرم گرم سرو کریں۔

مکھنی چانپ وِد اونین سوس

شیف اُسامہ

اجزاء

مٹن چانپیں	: 4-5 عدد
ہری پیاز	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
الائچی	: 1 عدد
ثابت زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	: 1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	: 1 چائے کا چمچ
اِملی پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
تیل (کوٹ لیں)	: ½ کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
مکھن	: ½ کپ
بیف اسٹاک	: ¼ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چانپوں پر مکھن، الائچی، اسٹاک اور ہری پیاز کے علاوہ تمام اجزاء لگا کر 3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں 2 کھانے کے چمچ مکھن گرم کر کے ہری پیاز فرائی کریں۔
- اب نمک، الائچی اور اسٹاک ڈال کر تقریباً آدھا رہ جانے اور مکھن اوپر آ جانے تک پکائیں۔
- چانپوں کو بقیہ مکھن لگا کر گرل پین میں گرل کریں۔
- سرونگ ڈش میں گرلڈ چانپیں نکال کر تیار سوس کے ساتھ سرو کریں۔

عید الاضحی

اجزاء

اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
شہد	: 1 کھانے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	: ½ کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 3 کھانے کے چمچ
روزمیری	: 4-5 ٹہنیاں (پتے)
مٹن چانپیں	: 5 عدد
نمک	: حسب ذائقہ

- باؤل میں چوپس ڈال کر اوپر تمام اجزاء چھڑک دیں۔
- اب فوائل پیپر سے ڈھانپ کر 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر گرل کر لیں۔ چاہیں تو بیک بھی کر سکتے ہیں۔
- پسندیدہ سوس اور فرائیڈ ویجی ٹیبلز کے ساتھ سرو کریں۔

چکن لیٹس ریپس

اجزاء

لیٹس لیوز	:	حسب ضرورت
چکن	:	1 پاؤ (سلائس)
کھیرا	:	1 عدد (جولین)
گاجر	:	1 عدد (جولین)
چقندر	:	1 عدد (جولین)
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	:	3 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن کو نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- سبزیوں میں نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس مکس کر کے 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- گرم اولیو آئل میں چکن فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں لیٹس لیوز پھیلا کر ان میں سبزیاں ڈالیں۔ پھر چکن ڈال دیں۔
- سائیڈ سے فولڈ کر کے سرو کریں۔

عید الاضحی

Special

شیف سنجیو

چکن اینڈ گریپس سیلڈ

اجزا

بون لیس چکن بریسٹ	: ½ کلو (سلائس کاٹ لیں)
انگور (دانے)	: 2 کپ
بادام	: ½ کپ (اُبال کر چھیل لیں)
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

سوس کے لیے

مایونیز	: ½ کپ
شہد	: 1 کھانے کا چچ
کری پیسٹ	: 1 کھانے کا چچ
کریم	: 2 کھانے کے چچ

ترکیب

- سوس کے لیے مایونیز، کریم، شہد اور کری پیسٹ اچھی طرح مکس کرلیں۔
- چکن میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے نرم ہوجانے تک اُبالیں۔
- باؤل میں چکن، انگور اور بادام ڈالیں۔
- سوس ڈال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

چکن ملائی بوٹی

شیف سنجیو Special

اجزاء

بون لیس چکن (بڑے کیوبز)	: ½ کلو
ملائی	: 1 پاؤ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
اسکیورز	: حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو ملائی، کالی مرچ پاؤڈر، نمک، آئل، سرکہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر لگا کر 3-4 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز میں پرو کر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com

شیف سنجیو Special

چکن ہرا مصالحہ

اجزاء

چکن (بون لیس)	:	½ کلو
ہری پیاز (چوپڈ)	:	½ کپ
ہرا دھنیا	:	¼ گٹھی
پودینہ	:	¼ گٹھی
پیاز (درمیانہ)	:	1 عدد (چھیل لیں)
فریش کریم	:	1 کھانے کا چمچ
دہی	:	4 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپڈ)	:	2 چائے کے چمچ
ہری مرچ (بڑی)	:	4-5 عدد
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- ہری پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ، پیاز، اور ہری مرچ کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔
- پین میں آئل گرم کریں اور چکن ہلکا فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی آئل میں لہسن ہلکا براؤن کریں۔
- پھر تیار ہرا پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب دہی شامل کر کے پکائیں۔
- پھر اس میں چکن اور نمک ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں کریم ملا کر 2 منٹ مزید پکائیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنش کر کے رائس اور سیلڈ کے ساتھ پیش کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

شیف سنجیو Special

لکھنوی چکن

عید الاضحی

اجزاء

چکن	: 1 کلو
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	: 1 کھانے کا چمچ (چوپ)
پودینہ	: 1 کھانے کا چمچ (چوپ)
مونگ پھلی کے دانے	: 7-8 گرام (فرائی کرلیں)
کاجو	: 50 گرام (فرائی کرلیں)
کھوپرا	: 50 گرام (کش کرلیں)
دہی	: 250 گرام
آئل	: حسب ضرورت
تل	: ½ کھانے کا چمچ
پیاز	: 200 گرام (کاٹ لیں)

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں پھر لہسن، ادرک اور ہلدی ڈال کر فرائی کریں۔
- اب کھوپرا اور دہی شامل کر کے بھونیں۔
- پھر چکن ڈال کر 3-2 منٹ بھونیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، تل، گرم مصالحہ پاؤڈر اور پودینہ شامل کر دیں۔
- تیار ہونے پر مونگ پھلی اور کاجو مکس کر کے گرم گرم سرو کریں۔

شعائر اللہ

زیارات اور روایات

یہ مقدس مقامات اسلامی تاریخ کا اثاثہ ہیں اور ان سے وابستہ روایتیں آج بھی ایمان کو تازگی بخشتی ہیں

حج ایک مقدس فریضہ ہے جس کی ادائیگی ہر صاحب استطاعت پر زندگی میں ایک بار فرض ہے۔ حاجی حضرات جہاں مناسک حج کی ادائیگی کرتے ہیں وہیں مکہ مدینہ میں موجود مقدس مقامات کی زیارت بھی کرتے ہیں۔ یہ مقدس مقامات اسلامی تاریخ کا اثاثہ ہیں اور ان سے وابستہ روایتیں آج بھی ایمان کو تازگی بخشتی ہیں۔ ایسے ہی چند مقدس اور ایمان افروز مقامات درج ذیل ہیں۔

حجر اسود: جنت کا پتھر

مسجد حرام میں نہایت محترم، بابرکت اور فضیلت والی نشانیوں میں سے ایک نشانی ''حجر اسود'' ہے جو کعبہ شریف کے ایک کونے میں نصب ہے۔ یہیں سے بیت اللہ کے طواف کی ابتدا ہوتی ہے اور یہیں طواف ختم ہوتا ہے۔ حجر اسود کوئی عام پتھر نہیں بلکہ جنت کا پتھر ہے۔ بعض روایتوں کے مطابق ''حجرِ اسود'' جنت کا یاقوت ہے۔ ابتدا میں یہ نہایت روشن اور دودھ سے زیادہ سفید تھا۔ روایت ہے کہ اگر اللہ تعالیٰ اس کی روشنی کو ختم نہ فرماتے تو مشرق و مغرب کے درمیان کا سارا علاقہ اس سے روشن ہو جاتا۔ اس کی تیز روشنی کے سبب کوئی اسے نگاہ بھر کر دیکھ بھی نہیں سکتا تھا لہٰذا اللہ تعالیٰ نے اس کی روشنی ختم فرما دی اور اسے بے نور کر دیا۔ حجر اسود کو دیکھنا، بوسہ دینا اہل ایمان کے لیے بہت سعادت کی بات ہے۔

آب زم زم

اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں سے یہ نشانی اپنی مثال آپ ہے اور بنی نوع انسان کے لیے اس میں بیماریوں سے شفا ہے۔ اللہ کے حکم پر حضرت ابراہیم علیہ السلام نے بی بی ہاجرہؓ اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کو اس یقین اور اعتماد کے ساتھ اللہ کی پناہ میں دیا کہ یہ ان دونوں کے حق میں بہتر ہوگا۔ یہ ایک تنگ وادی ہے جو ہر طرف سے پہاڑوں سے گھری ہوئی ہے۔ یہ وادی ایک بڑے کاروانی راستے پر واقع تھی۔ حضرت ہاجرہؓ غیبی اشارے کے تحت اسی وادی میں رک گئیں۔ کچھ ہی دیر میں ماں بیٹے پر پیاس کی شدت کا غلبہ ہوا۔ تشنگی ایسی تھی کہ حضرت ہاجرہؓ کو یوں لگا کہ اسماعیل دم توڑ رہے ہیں۔ وہ ریت پر پڑے تھے اور حضرت ہاجرہؓ ایک قریبی ٹیلے کے دامن میں واقع ایک چٹان پر حیران کھڑی ہر سمت نگاہ دوڑا رہی تھیں۔ جب کوئی دکھائی نہ دیا تو وہ تیزی سے دوسرے مقام پر پہنچیں جہاں سے دور تک نگاہ دوڑائی جا سکتی تھی۔ پریشانی کے عالم میں انھوں نے دونوں مقامات کے درمیان سات چکر کاٹے۔ ساتویں چکر کے بعد وہ دم لینے بیٹھی تھیں کہ انھوں نے دیکھا جہاں اسماعیل علیہ السلام پڑے ایڑیاں رگڑ رہے تھے، وہاں اللہ کے حکم سے ایک چشمہ جاری ہو گیا ہے اور پانی اتنی تیزی سے ابل رہا تھا کہ اسے روکنے کے لیے بی بی ہاجرہؓ نے اس پر دونوں ہاتھ رکھ کر کہا ''زم زم'' اور اسی دن سے اس پانی کا نام ''زم زم'' ہو گیا۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام کے دور سے آج تک سوائے چند مواقع کے ''زم زم'' کی مقدار میں کبھی کمی نہ ہوئی۔ ہر سال لاکھوں حجاج کرام اور زائرین عمرہ اس سے سیراب ہوتے ہیں۔ بی بی ہاجرہؓ کی مضطربانہ دعا اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کی معصومانہ ٹھوکر نے اس پانی کو ایسی عظمت، فضیلت اور ہمیشگی بخشی جس کی نظیر نہیں ملتی۔ حجاج کرام یہاں سے نہ صرف پانی پیتے بلکہ اپنے اہل و عیال کے لیے

خصوصی طور پر لے کر بھی جاتے ہیں۔

پینے کا طریقہ

آب زم زم پینے کا مسنون طریقہ یہ ہے کہ اسے قبلہ رو کھڑے ہو کر بسم اللہ پڑھ کر دائیں ہاتھ سے تین سانسوں میں خوب سیر ہو کر پینا چاہیے۔ پینے کے بعد اللہ کا شکر ادا کیا جائے اور دنیا و آخرت کی خیر و برکت کی دعا کی جائے، کیوں کہ یہ قبولیت دعا کا وقت ہے۔

غار حرا

یہ مکہ معظمہ سے شمال مشرق کی سمت تین میل کے فاصلے پر واقع غار ہے۔ بعثت سے قبل رسول اللہ ﷺ اسی غار میں کئی کئی دن اللہ تعالیٰ کی عبادت میں بسر کرتے تھے۔ جب سامان خورد و نوش ختم ہو جاتا تو آپ گھر تشریف لے آتے۔ پھر کھانے کا سامان لے کر واپس اسی غار میں آ جاتے اور یادِ الٰہی میں مشغول ہو جاتے۔ غار حرا ہی میں رسول اللہ ﷺ پر پہلی وحی مبارک نازل ہوئی۔ جب وحی نازل ہوئی تو آپ ﷺ کی عمر چالیس سال تھی اور رمضان المبارک کی 27 ویں تاریخ تھی۔ اس غار کی زیارت بھی حجاج کرام کے لیے اولین ترجیح ہے۔

صفا اور مروہ

صفا اور مروہ اللہ کے شعائر میں سے ہیں۔ ان کے درمیان آمد و رفت کرنا صرف اللہ کی خوشنودی کے لیے ہے۔ یہ دو پہاڑ ہیں جہاں حضرت ہاجرہؓ ننھے اسماعیل علیہ السلام کے لیے پانی کی تلاش میں نڈھال ہو رہی تھیں۔ مناسک حج کی اصطلاح میں صفا اور مروہ کے درمیان سات مرتبہ آنے جانے کو سعی کا نام دیا جاتا ہے۔ 1069ھ تک چونکہ مسجد الحرام میں کوئی اضافہ اور توسیع نہیں کی گئی تھی اس لیے آس پاس کی مکہ کی آبادیاں مسجد الحرام کے ساتھ آ کر مل گئی تھیں اور قریب ہی رہائشی مکانات اور بازار ہونے کی وجہ سے خرید و فروخت کے باعث سعی کرنے والوں کے لیے رکاوٹ پیدا ہوتی تھی۔ حرمین شریفین اور مقامات مقدسہ کی توسیع و ترقی، تزئین و زیبائش سعودی فرمان رواؤں کا عظیم کارنامہ ہے جو اللہ کے مہمانوں کو ہر حال میں آرام و سکون پہنچانے کی متمنی تھے۔ انھوں نے حجاج کی تعداد میں دن بدن اضافے اور نمازیوں کے لیے جگہ کی تنگی کو محسوس کرتے ہوئے حرمین شریفین کی توسیع و ترقی کے کام کو شروع کرنے کا منصوبہ بنایا اور مسلمان عالم کو مژدہ سنایا کہ وہ حرمین شریفین کی توسیع و ترقی کا عزم کر چکے ہیں اور اس مقدس کام کی ابتدا حرم نبوی ﷺ سے کی جائے گی۔

چنانچہ ان کی کاوشوں اور ذاتی دلچسپی کے باعث مسجد نبوی کو نہ صرف خوب صورت ترین بنا دیا گیا بلکہ اس کے اندر وسعت پیدا کر کے زیادہ سے زیادہ نمازیوں کے لیے گنجائش بھی پیدا کر دی گئی۔ مسجد نبوی ﷺ کے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے بعد مکہ معظمہ میں مسجد الحرام کی توسیع و ترقی کا منصوبہ تیار کیا گیا اور شاہ سعود بن عبدالعزیز نے اس منصوبے پر عملدرآمد شروع کر دیا۔ ساتھ ہی صفا اور مروہ کی عمارت تعمیر کرنے کا کام بھی شروع کر دیا گیا۔ چھ ماہ کے قلیل عرصہ میں ابتدائی کام ختم کرنے کے بعد نئی عمارت کا سنگ بنیاد رکھا گیا۔ سب سے اہم کام یہ ہوا کہ صفا مروہ اور اس مقام کا تقدس بحال ہو گیا۔ سعی کرنے والوں کو ہزار سال سے جو دقت پیش آ رہی تھی وہ یکسر ختم ہو گئی اور یکسوئی سے مناسک سعی کرنے کا موقع مل گیا۔ اس کے بعد سعی کا حصہ مسجد الحرام سے ملحق ہو گیا۔ صفا اور مروہ کی پہاڑیوں اور ان کی درمیانی جگہ کے اوپر کنکریٹ، سیمنٹ اور سریا کے ستون بنا کر ایک عظیم الشان عمارت کھڑی کی گئی اور اس عمارت کو دو منزلہ بھی کیا گیا تاکہ حج کے ایام میں بالائی منزل پر بھی سعی ہو سکے اور حجاج کو ہجوم کی وجہ سے دقت نہ ہو۔ اس کا دوسرا فائدہ یہ ہوا کہ دونوں مقامات پر نماز پڑھنے کے لیے بہت گنجائش پیدا ہو گئی۔ ساتھ ہی سیلابی پانی کی نکاسی کا بھی معقول انتظام کیا گیا۔

جنت البقیع

یہ قبرستان مسجد نبوی سے مشرق کی سمت واقع ہے۔ حکومت وقت نے مسجد نبوی اور بقیع کے درمیان سیدھی اور کھلی پختہ سڑک بنا دی ہے۔ اس راستے کی وجہ سے بقیع میں آنا جانا بہت زیادہ آسان ہو گیا ہے۔ اس قبرستان کی فضیلت میں کئی ایک احادیث مروی ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص مدینہ میں مرے اور بقیع میں دفن کیا جائے وہ میری شفاعت سے ممتاز ہو گا۔ جب جنت البقیع میں زیارت کے لیے جایا جائے تو سنت یہ ہے کہ بقیع کے دروازے پر پہنچ کر السلام علیکم یا اہل القبور کہیں اور دعا پڑھیں۔ اس کے بعد اہل قبور کی ارواح کو ثواب ہدیہ کریں۔ یہاں پر تمام قبریں مٹی کی بنائی جاتی ہیں۔ کسی بھی قسم کی کنکریٹ کی تعمیر یہاں نہیں کی گئی۔ یہاں پر زیارت کرنے والوں کے لیے ایک راستہ بنایا گیا ہے جس پر سے گزر کر پورے قبرستان کی زیارت کی جا سکتی ہے۔ مگر کسی بھی قبر پر اس کے مدفون کے بارے میں کوئی کتبہ نہیں لگایا گیا۔ کچھ علماء کرام نے ان قبور کی شناخت کی ہے اور بتایا ہے کہ یہاں پر کون سی مقدس ہستی مدفون ہے۔

(021) 34312766-8

"کچن" میں کھانا تو پکایا ہی جاتا ہے لیکن اگر آپ بیمار ہیں اور صحت کے حوالے سے کسی مسئلے کا شکار ہیں تو بھی بلا جھجک، کچن کا رُخ کرسکتی ہیں۔ آپ کے کچن میں موجود غذائی اجزاء نہ صرف آپ کی صحت کے ضامن ہیں بلکہ ان کے ذریعے آپ ادویات سے جان چھڑوا کر بجٹ میں بھی اضافہ کرسکتی ہیں۔ تاہم یہ علم ہونا ضروری ہے کہ کون سی بیماری کی صورت میں کیا چیز کھانی چاہیے اور کس سے پرہیز کرنا چاہیے، ورنہ صورت حال بگڑ بھی سکتی ہے۔ اس ضمن میں حکیم عبدالغفار آغا کے آسان نسخوں پر مشتمل عام طبی مسائل کا حل پیش خدمت ہے۔ بیماری کی نوعیت سنجیدہ ہو تو محض ان پر ہی انحصار نہ کریں بلکہ ڈاکٹر کو چیک اپ کروائیں۔

بھاپ کی جلن

اگر ہاتھ یا جسم کا کوئی حصہ بھاپ سے جل جائے تو متاثرہ حصے پر کچا آلو پیس کر لگائیں۔ چند منٹ میں ہی کافی آرام محسوس ہوگا۔

چھینکیں روکنے کے لیے

اگر بہت زیادہ چھینکیں آرہی ہوں تو ہرا دھنیا سونگھنے سے چھینکیں آنا بند ہوجاتی ہیں۔

آدھے سر کا درد

لیموں کے چھلکے پیس کر سر اور پیشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔ تھوڑے سے تازہ پسے ہوئے لہسن میں تھوڑا سا شہد ملا لیں (دونوں کی مقدار برابر ہو) اور جس جانب درد ہو اس طرف کنپٹی پر لیپ کی طرح لگا دیں، درد میں فوری افاقہ ہوگا۔

بے خوابی

اگر نیند نہ آرہی ہو تو ایک سرخ ٹماٹر لیں۔ اسے کاٹ کر چینی چھڑک کر کھانے سے بے خوابی دور ہوجاتی ہے۔ اگر نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو سونے سے پہلے پیاز کھائیں۔ فروٹ چاٹ کھانے سے بھی نیند نہ آنے کی شکایت دُور ہوجاتی ہے۔ سونے سے پہلے نیم گرم دودھ پی لیں۔

معدے کا السر

دو عدد کچے کیلے چھلکا اُتار کر دھوپ میں سُکھا لیں اور پھر کوٹ کر سفوف بنالیں۔ خالی پیٹ آدھا چائے کا چمچ پانی کے ساتھ چار دن تک کھائیں، افاقہ ہوگا۔

مرگی کا مرض

سفید پیاز کے عرق کے چند قطرے مرگی کے مریض کی ناک میں ڈالیں، اس سے مریض کو فوری آرام آجائے گا۔

منہ کے چھالے

ہرے دھنیے کا عرق چھالوں پر لگانے سے چھالے دور ہوجائیں گے۔ مرچ مصالحے والی غذاؤں سے کچھ دن پرہیز کریں۔

آواز بیٹھ جائے تو

تھوڑی سی ادرک چبائیں تو آواز ٹھیک ہوجائے گی۔ ادرک کے رس میں شہد ملا کر کھانے سے بھی آواز ٹھیک ہوجاتی ہے۔ ادرک کی چائے بھی اس مقصد کے لیے مفید ہے۔

دُبلا پن

دُبلا پن دور کرنے کے لیے روزانہ 2 گرام منقہ کھانا چاہیے یا روزانہ تین، چار کیلے کھائیں۔ کچی گاجریں کھانے اور گاجر کا جوس پینے اور دودھ کے ساتھ انجیر اور کھجور کھانے سے بھی جسم فربہ ہوتا ہے۔

گردے کا درد

ککڑی اور تربوز کھانے سے گردے کے درد میں آرام آتا ہے۔ اس کے علاوہ پیاز کا رس 25 گرام صبح نہار منہ پیتے رہنے سے گردے کی پتھری ریزہ ریزہ ہوکر خارج ہوجاتی ہے۔ پانی کا استعمال بڑھادیں۔

کمر درد

سبزی اور گوشت کے ساتھ ادرک کا استعمال کمر کے درد سے نجات دیتا ہے۔ اٹھنے بیٹھنے اور کھڑے ہونے کا انداز بھی درست کریں۔

فالج

کریلے کا کثرت سے استعمال فالج کے مریضوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔

کھانسی کا علاج

کھانسی کے لیے گھر میں چیریز کا تیار کردہ سیرپ بہترین علاج ہے۔ اس کے لیے پانچ سو گرام چیریز، 250 ملی لٹر شہد اور ایک لیموں کے سلائسز لیں۔ انھیں پین میں برابر پانی ڈال کر تقریباً 30 منٹ پکائیں کہ چیریز گل جائیں۔ پھر اتار کر چھان لیں۔ ٹھنڈا کر کے صاف ستھری بوتل میں محفوظ کرلیں۔ بچوں کے لیے 3-2 چائے کے چمچ اور بڑوں کے لیے ایک سے دو کھانے کے چمچ کھانسی اور گلے کی خرابی کے لیے استعمال کریں۔

پیٹ درد کے لیے

شیر خوار بچوں کے پیٹ میں اکثر درد رہتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے کالا زیرہ ایک کھانے کا چمچ، 235 ملی لٹر اُبلے ہوئے پانی میں ڈال کر 10 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو ایک چائے کا چمچ دن میں دو سے تین مرتبہ دیں۔

MEAT
BENEFITS

جسمانی طاقت، نشوونما اور ذائقے کے اعتبار سے بکرے کے گوشت کو تمام غذاؤں کے سردار کا درجہ حاصل ہے

گوشت کی غذائی اہمیت اور افادیت بحالت تن دُرستی و بیماری مستند ہے۔ یوں تو ہر حلال جانور اور پرندے کا گوشت الگ الگ غذائی افادیت رکھتا ہے تاہم قربانی کے لیے مخصوص جانوروں کا گوشت انتہائی مقوی اور صحت بخش ہے۔ قربانی کے لیے عام طور پر دُنبے، بکرے، گائے یا پھر اونٹ کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں اِن جانوروں کا گوشت ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے۔

دُنبے کا گوشت

- دُنبے کا گوشت پروٹین اور وٹامنز کا بہترین ماخذ ہے۔ روزمرہ غذا میں دُنبے کے گوشت کی مناسب مقدار جسم میں آئرن کی کمی پوری کرتی ہے۔
- دُنبے کا گوشت زنک کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ یہ انسانی جسم میں زنک کی 45% ضرورت پوری کرتا ہے۔ دُنبے کے گوشت میں موجود آئرن اور زنک دوسرے جانوروں کے گوشت کی نسبت جلدی ہضم ہوجاتے ہیں۔
- گھروں اور سبزہ زاروں میں پالے گئے دُنبے کا گوشت بازاری دُنبے کے گوشت کی نسبت زیادہ مفید اور ہاضم ثابت ہوتا ہے۔
- دال، سبزی اور چاولوں کے ساتھ پکانے سے دُنبے کے گوشت کی افادیت میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے۔

بکرے کا گوشت

- جسمانی طاقت، نشوونما اور ذائقے کے اعتبار سے بکرے کے گوشت کو تمام غذاؤں کے سردار کا درجہ حاصل ہے۔ یہ ہر طبقے کی مرغوب غذا ہے۔ دنیا بھر میں کھائے جانے والے گوشت کا 63 فیصد حصہ اسی پر مشتمل ہوتا ہے۔
- بکرے کا گوشت نہ صرف جسمانی کمزوری دور کرتا ہے بلکہ اس کے غذائی اجزاء اعصابی نظام پر اثرانداز ہوکر پژمردگی بھی دور کرتے ہیں۔ اگر آپ پریشان یا افسردہ ہیں تو بکرے کے گوشت کا سالن یا سُوپ وغیرہ استعمال کرنے سے آپ کا موڈ خاصی حد تک خوش گوار ہوجائے گا۔
- بکرے کے گوشت میں موجود فاسفورس، پروٹین، زنک، آئرن اور پوٹاشیم دانت اور ہڈیاں مضبوط کرنے، بلڈ پریشر اور شوگر لیول کنٹرول کرنے اور ہمارا مدافعتی نظام بہتر بنانے میں بے حد کارآمد ہیں۔
- گائے کے گوشت کی نسبت اس میں چکنائی اور کولیسٹرول کم پایا جاتا ہے۔ چونکہ یہ تاثیر میں گرم تر ہے لہٰذا بہت زیادہ استعمال سے پرہیز کیجیے۔

گائے کا گوشت

- گائے کا گوشت بادی تاثیر کے باعث ہر قسم کے لوگوں کو راس نہیں آتا۔ البتہ اگر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر سبزی یا چاولوں کے ساتھ (پلاؤ وغیرہ) پکایا جائے تو اس کی افادیت میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔ تاہم یہ گوشت گلنے میں کافی وقت لیتا ہے۔
- موسم سرما میں بیف سُوپ حرارت و توانائی برقرار رکھنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق گائے کے گوشت میں موجود Conjugated Linoleic Acid کینسر کی روک تھام میں مدد دیتا ہے اور tumor کی افزائش روکتا ہے۔
- بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے گائے کا گوشت خاص طور پر مفید ہے۔ اس میں موجود آئرن، پروٹین، زنک اور فاسفورس خون میں سرخ خلیوں کی تعداد میں اضافہ کرتے اور عضلات مضبوط بناتے ہیں۔
- یہ مدافعتی نظام کی کارکردگی بہتر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- گائے کے گوشت کا بہت زیادہ استعمال خون میں گاڑھا پن پیدا کر دیتا ہے اور اسے بکثرت کھانے والے افراد کو اکثر اعصابی تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بہت زیادہ استعمال سے خون میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جوڑوں کے امراض کا خطرہ لاحق ہوجاتا ہے۔

اُونٹ کا گوشت

- غذائی افادیت کے اعتبار سے اُونٹ کا گوشت بہترین ہے اور میٹ لورز میں تیزی سے مقبول بھی ہو رہا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ اُونٹ کے گوشت میں چکنائی کی مقدار مٹن اور بیف کے مقابلے میں خاصی کم ہے۔
- اُونٹ کے گوشت میں 1.2-1.89 جب کہ بیف میں 4.89 فیصد تک چکنائی ہوتی ہے۔
- اُونٹ کے گوشت میں کولیسٹرول بھی مٹن اور بیف کی نسبت 15 فیصد کم پایا جاتا ہے۔
- اس میں موجود گلائی کوجن (Glycogen) گلوکوز میں تبدیل ہوکر فوری توانائی مہیا کرتا ہے۔
- اونٹ سے متعلق خاص بات یہ ہے کہ باقی جانوروں کی چربی ان کے عضلات میں جب کہ اُونٹ کی چربی اس کے کوہان میں جمع ہوتی ہے۔ یہ گائے اور بکرے کے گوشت کی طرح دل کی بیماریوں اور اعصابی تناؤ کا باعث نہیں بنتا۔
- بہترین گوشت کے لیے اُونٹ کی عمر 5-1 سال تک ہونی چاہیے۔

Basic Cooking Methods

کھانا پکانا شروع سے ہی انسان کی بنیادی ضرورت رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ ضرورت باقاعدہ آرٹ کی شکل اختیار کر چکی ہے اور اس میں بہت جدت اور تنوع آگیا ہے۔ جس طرح ایک کھانا کئی طریقوں سے پکایا جاسکتا ہے اسی طرح کئی طریقوں سے گارنش اور سرو بھی کیا جاسکتا ہے۔ کھانا پکانے، بنانے اور پیش کرنے کے لیے کوکنگ ایکسپرٹس کچھ خاص اصطلاحات استعمال کرتے ہیں۔ کوئی بھی ریسپی پڑھنے اور سمجھنے کے لیے ان اصطلاحات کو سمجھنا بے حد ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کھانا پکانے کے مختلف مراحل کو کیا نام دیے جاتے ہیں، یہ سب جاننا بھی ضروری ہے۔ آپ کی سہولت اور آسانی کے لیے روزمرہ استعمال کی چند بنیادی اصطلاحات پیش خدمت ہیں۔

پکانے کے مراحل

اُبالنا (Boiling)

یہ طریقہ کار مائع اشیاء کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے مراد ہے کہ کسی بھی مائع کو اتنے درجہ حرارت پر گرم کرنا کہ اس میں بلبلے اور بھاپ بننے لگے۔ گوشت، سبزی یا انڈے وغیرہ گلانے کے لیے بھی انھیں پانی میں اُبالا جاتا ہے۔

سٹرنگ (Stirring)

مختلف اجزاء کو پکانے کے دوران چمچ سے ہلانے کے عمل کو سٹرنگ کہتے ہیں۔ اس طریقہ میں ہاتھ کی مدد سے چمچ یا کفگیر کو گول گول گھمایا جاتا ہے۔

پار بوائلنگ (Par-Boiling)

سبزی یا پھل وغیرہ کو پانی میں اس حد تک اُبالنا کہ تقریباً گل جائے۔ عموماً یہ اصطلاح چاولوں کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گوشت کو روسٹ، گرل یا بیک کرنے سے پہلے بھی پار بوائل کیا جاتا ہے۔ جزوی طور پر اشیاء کو ابالنے کے بعد کسی بھی طریقے سے پکایا جاسکتا ہے۔

سٹیونگ، سمرنگ (Stewing,Simmering)

سٹیو سے مراد ہے سخت اور ٹھوس غذائی اجزاء کو پانی یا کسی بھی لیکوئڈ میں ہلکی آنچ پر پکانا۔ پانی کے علاوہ بروتھ، یخنی اور اسٹاک کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ سٹیونگ کے ذریعے پکایا جانے والا کھانا گریوی، پیوری اور سوپ جیسا ہوتا ہے۔

سٹیمنگ (Steaming)

اس طریقہ کار میں بھاپ کے ذریعے خوراک تیار کی جاتی ہے۔ عام طور پر اُبلتے ہوئے پانی پر ایک ریک/ اسٹیمر رکھا جاتا ہے جس کے اوپر کھانا رکھ کر بھاپ دی جاتی ہے۔ کھانے اور پانی کے درمیان ایک خاص فاصلہ رکھا جاتا ہے۔ سٹیم کے ذریعے پکائے جانے والے کھانوں کے غذائی اجزاء ضائع ہوجانے، جلنے اور لگنے کا احتمال بہت کم ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ تھوڑا وقت طلب ہے تاہم دنیا کے بیشتر ممالک میں سبزیاں اور گوشت پکانے کے لیے مستعمل ہے۔

گرلنگ اور برائلنگ (Griling and Broiling)

کھانے کو گرل یا برائل کرنے سے مراد ہے اسے براہ راست آگ پر پکانا۔ اس میں کھانا گرل پین میں ڈال کر گیس، لکڑی، کوئلے، تیل وغیرہ سے پکایا جاتا ہے۔ اس کے لیے الیکٹرک گرل بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

ڈیپ فرائنگ (Deep Frying)

کھانے کو اتنے آئل میں فرائی کرنا کہ اس کے اجزاء اس میں تقریباً ڈوب جائیں۔ اس طریقے کے تحت غذا کو آئل میں زیادہ دیر تک پکایا نہیں جا سکتا کیوں کہ آئل غذا میں جذب ہو کر اس کا پانی ختم کر دیتا ہے اور ایک مرتبہ استعمال کے بعد اس آئل کو دوبارہ استعمال کرنا بھی ممکن نہیں رہتا ہے۔

روسٹنگ (Roasting)

یہ کوکنگ کا ایسا طریقہ ہے جس میں براہ راست آگ، اوون یا حرارت پہنچانے کا کوئی بھی ذریعہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ روسٹنگ میں میری نیشن اور گولڈن براؤن فرائنگ کی وجہ سے گوشت کا ذائقہ بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔

شیلوفرائی (Shallow Fry)

کھانے کے اجزاء کو تھوڑے سے آئل میں فرائی کرنا مثلاً پیاز کو گولڈن فرائی کرنا شیلو فرائنگ کہلاتا ہے۔ یہ عمل عموماً تیز آنچ پر کیا جاتا ہے۔

بیکنگ (Baking)

اوون میں پکانے کا عمل بیکنگ کہلاتا ہے۔ یہ طریقہ کار ابتدا میں زیادہ تر کیک، پیسٹری اور بسکٹ وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا لیکن اب سبزیاں، دالیں اور گوشت وغیرہ پکانے کے لیے بھی مستعمل ہے۔ کوکنگ انڈسٹری کا ایک بڑا حصہ بیکنگ سے منسلک ہے اور تیزی سے ترقی کر رہا ہے۔ بیکنگ کے دوران اوون کے درجہ حرارت اور وقت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

بری عادات کیسے ختم کریں؟

بچوں میں ایسی بہت سی عادات ہوتی ہیں جن سے والدین پریشان رہتے ہیں۔ مثلاً ناخن چبانا، انگوٹھا چوسنا، بال کھینچنا وغیرہ۔ زیادہ تر بچے غصے میں یا پریشانی کی حالت میں ایسی حرکتیں کرتے ہیں۔ گو کہ یہ عادات کسی بڑے نقصان کا موجب نہیں بنتیں لیکن بچوں کی صحت اور سائیکولوجی پر ان کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بچوں میں اس طرح کی عادات کو کیسے دور کیا جائے، آیئے جانتے ہیں۔

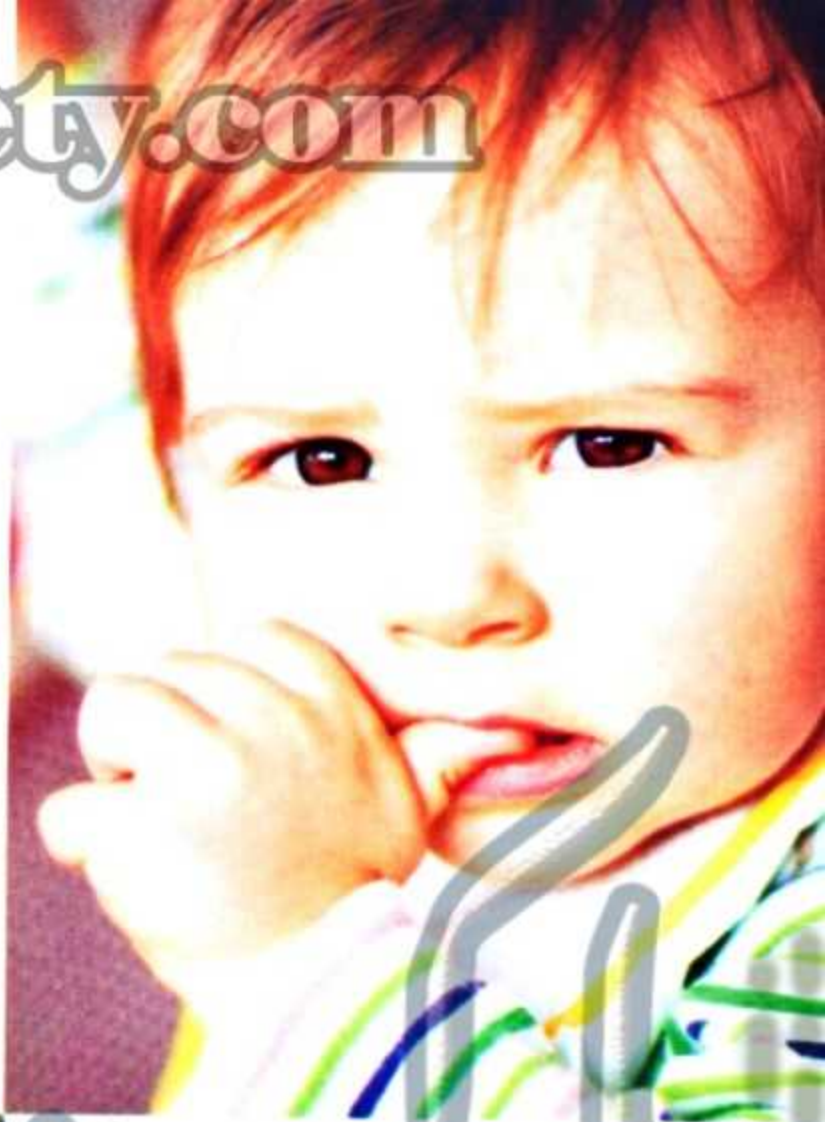
Hair Pulling

اکثر بچوں کو اپنے یا دوسروں کے بال کھینچنے کی عادت ہوتی ہے۔ یہ حرکت بچے عموماً غصے میں کرتے ہیں۔ اگر بچے کی عمر 4 سال سے کم ہے تو یہ اس کی عادت ہو سکتی ہے لیکن اس سے بڑی عمر کے بچوں میں یہ عادت اگر شدت اختیار کر جائے تو بیماری کہلاتی ہے۔ اسے trichotillomania کہتے ہیں۔

صحت پر اثرات

اس کے شکار بچے اکثر بالوں کی کمزوری اور سر کے کچھ حصوں میں گنج پن کا شکار ہو سکتے ہیں۔

عادت کیسے چھڑائیں؟

اس عادت کے شکار بچوں کو پیار سے سمجھائیں۔ اکثر والدین بچوں کو سزا دیتے یا پھر ان کے بال کٹوا دیتے ہیں جس سے بچوں میں مزید غم و

غصہ پیدا ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ جب بچہ ایسی حرکت کرے تو اس کا دھیان کسی اور چیز کی طرف لگا دیں۔ بچوں کے بال چھوٹے رکھوائیں۔ بچے جس بات پر چڑ کر یہ حرکت کرتے ہیں، اس بات سے اجتناب کریں۔

Thumb Sucking

چھوٹے بچوں کی ایک بڑی تعداد انگوٹھا چوستی ہے۔ اسے ایک نارمل عادت سمجھا جاتا ہے البتہ اس سے بچے بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ بچہ اکثر بھوک کی حالت میں یا جب اکیلا ہو تو انگوٹھا چوستا ہے جس سے وہ خود کو soothe کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ عموماً بچے 4-3 سال کی عمر میں یہ عادت چھوڑ دیتے ہیں۔

صحت پر اثرات

انگوٹھے یا ناخن میں ڈسٹ یا جراثیم لگنے کی صورت میں بچہ بیمار ہو سکتا ہے۔

ایسے بچے کے باقاعدگی سے ناخن کاٹیں ورنہ اس سے منہ میں زخم بھی ہو سکتا ہے۔ بچہ جب دانت نکالنا شروع کرتا ہے تو انگوٹھا چوسنے سے یہ عمل متاثر ہو سکتا ہے۔

عادت کیسے چھڑائیں

بچوں کو کھیلنے کے لیے ایسی ایکٹویٹیز دیں کہ ان کا دھیان انگوٹھا چوسنے کی طرف نہ جائے۔ اکثر مائیں انگوٹھے پر کچھ لگا دیتی ہیں۔ یہ نسخہ بھی کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ بچوں کو اچھی بری عادات کی سمجھ دیں تو وہ یہ عادت چھوڑ دیتے ہیں۔

Nail Biting

گو کہ یہ عادت بڑوں میں بھی یکساں عام ہے لیکن بچوں کی صحت کے لیے زیادہ خطرناک ہے۔ بچے اکثر ناخن تب کھاتے ہیں جب وہ خوف یا بوریت کا شکار ہوں۔ اکثر ٹی وی دیکھتے ہوئے بھی بچے نیل کھاتے ہیں۔

صحت پر اثرات

اس عادت کی وجہ سے بچوں کے ناخن کمزور ہو جاتے ہیں۔ ناخنوں کے اردگرد کی جلد بھی کھردری ہو جاتی ہے۔ اکثر ان میں انفیکشن بھی ہو جاتا ہے۔

عادت کیسے چھڑائیں؟

اس عادت کو دور کرنے کے لیے بچوں کو مختلف سرگرمیوں میں مصروف رکھیں۔ انھیں زیادہ دیر فارغ نہ رہنے دیں۔ ان کے نیلز کاٹ دیں تاکہ گندگی سے دور رہ سکیں۔

Teeth Grinding

تقریباً 15 فیصد بچوں میں یہ مسئلہ پایا جاتا ہے۔ البتہ وہ نیند میں ہونے کی وجہ سے اس سے بے خبر رہتے ہیں۔

صحت پر اثرات

اس سے بچوں کے جبڑے اور دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ اگر بچہ چھوٹا ہے تو دانت جلدی ٹوٹ بھی جاتے ہیں۔

عادت کیسے چھڑائیں؟

اس ضمن میں بچوں کو ڈانٹنے سے کوئی فائدہ نہیں کیوں کہ بچے اس عادت سے بے خبر ہوتے ہیں۔ بچے عموماً ڈپریشن یا پریشانی کا شکار ہو کر یہ حرکت کرتے ہیں۔ ان کی پریشانیاں اور خوف دور کریں۔ ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کریں۔

Rugs Runners

Rugs and Runners کا استعمال عام طور پر ہر گھر میں کیا جاتا ہے۔ کہیں یہ صفائی ستھرائی برقرار رکھنے کے لیے رکھے جاتے ہیں تو کہیں ڈیکوریشن کے لیے۔ یہ گھر کی خوب صورتی میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ انھیں فرش پر ڈالنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ فرش پر گرنے سے چوٹ کا اندیشہ نہیں رہتا۔ عام طور پر رگز کی لمبائی زیادہ اور چوڑائی کم ہوتی ہے۔ رگز کا انتخاب کرنے سے پہلے ان کے کلر، جگہ کی مناسبت اور اسٹائل کے بارے میں سوچ لیں۔

اگر گھر میں بہت زیادہ آنا جانا لگا رہتا ہے تو گہرے رنگ کے موٹے رگز کا استعمال کریں تا کہ رنگ جلدی خراب نہ ہو اور فیبرک بھی ٹھیک رہے۔ رنرز عام طور پر سٹیئرز پر بچھائے جاتے ہیں۔ ان کے بہت سے اسٹائل ہیں البتہ ان کا سٹف ایسا ہونا چاہیے کہ اس پر سے پاؤں پھسلے یا اڑے نہ۔ اس کا آرام دہ ہونا بہت ضروری ہے ورنہ سیڑھیوں سے گر کر چوٹ لگ سکتی ہے۔ انھیں سٹیئرز پر فکس رکھنے کے لیے کیل یا بیلٹ لگائیں تا کہ یہ اکٹھا نہ ہو اور اپنی جگہ پر قائم رہے۔ یہ slippery نہیں ہونا چاہیے۔ اس مقصد کے لیے sack material استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کے لیے ڈسٹ کلر یا براؤن اور گرے کلرز زیادہ مناسب ہے۔

رگز کو فرش پر بچھایا جائے یا کارپٹ اور ہارڈ وڈ پر ہر طرح کے استعمال کے لیے اسے سوفٹ ہونا چاہیے۔ اس پر چلنے سے پاؤں میں itching وغیرہ نہ ہو۔ وووِن، فلیٹ ویو، ایمبرائیڈڈ اور ہوکڈ رگز زیادہ مقبول ہیں۔ ہمارے ہاں ایمبرائیڈڈ اور وووِن رگز زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ یہ دروازوں، سیڑھیوں اور کمروں کے فرش پر رکھے جاتے ہیں۔ جیومیٹرک، فلورل اور دیگر کئی پیٹرنز میں دستیاب ہوتے ہیں۔

کہیں یہ صفائی ستھرائی برقرار رکھنے کے لیے رکھے جاتے ہیں تو کہیں ڈیکوریشن کے لیے

جیولری کے نئے انداز

ایک وقت تھا کہ جب خواتین بھاری بھرکم سونے اور چاندی کے زیورات پہننے کو ترجیح دیتی تھیں پھر وقت گزرنے کے ساتھ یہ زیورات لاک اپ تک محدود ہوتے گئے اور ان کی جگہ آرٹیفیشل اور ہلکے پھلکے زیورات نے لے لی۔ یہ زیورات سستے ہونے کے ساتھ ساتھ ورائٹی میں بھی کئی اسٹائل رکھتے ہیں۔ اسٹوڈنٹس، ورکنگ ومن اور ہاؤس وائفز اپنی اپنی ترجیحات کے مطابق معمول اور خاص مواقع کے لیے آرٹیفیشل جیولری خریدتی ہیں۔ یہ زیادہ مہنگے نہیں ہوتے اور وزن میں بھی بہت ہلکے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات تو انھیں پہننے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ جیولری میں ویسے تو بہت سی اسیسریز شامل ہیں لیکن آج کل جو زیادہ مقبول ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

بریسلیٹ کے انداز میں رسٹ واچز بھی خواتین کی اولین چوائس ہیں

پینڈنٹ

آج کل جیولری میں جو چیز سب سے زیادہ پسند کی جارہی ہے وہ ہے پینڈنٹ۔ نیک سے لے کر بیلی بٹن تک مختلف لمبائی میں پینڈنٹس دستیاب ہوتے ہیں جو سوٹ کے ساتھ میچنگ یا پھر کنٹراسٹ میں بھی پہنے جاسکتے ہیں۔ ان پینڈنٹس پر اکثر بٹر فلائز، ہارٹ، اسٹارز، فلاورز اور بہت سے دیگر خوب صورت امپرینٹس بنے ہوتے ہیں۔ مختلف ڈیزائنز، اشکال اور اسٹائلز میں دستیاب یہ نیکلس اور پینڈنٹس شخصیت کے وقار میں اضافہ کرتے ہیں۔ لونگ پینڈنٹ ٹی شرٹس یا پلین شرٹس پر زیادہ دیدہ زیب دکھائی دیتا ہے جب کہ لان کے پرنٹس پر درمیانی لمبائی کے پینڈنٹ مناسب رہتے ہیں۔ جدید پینڈنٹس کی ایک قسم Tassels بھی ہے۔ یہ ٹیکسٹائل اور پلیٹس کے بنے ہوتے ہیں۔ اپنی پسند کے مطابق ان میں نیچرل سٹونز بھی لگوا سکتے ہیں۔

بریسلیٹ

مختلف انداز کے بریسلیٹ فیبرک، میٹل، اسٹونز اور انٹیک اسٹائل میں دستیاب ہیں۔ بریسلیٹ کے انداز میں رسٹ واچز بھی خواتین کی اولین چوائس ہیں جو خوب صورت ہونے کے ساتھ ساتھ استعمال کے لحاظ سے بھی مفید ہیں۔ ایک ہی کلائی میں زیادہ سارے باریک دھاگے اور ربر نما بریسلیٹ پہننا بھی فیشن کا حصہ ہے۔ یہ خوب صورت بھی لگتے ہیں۔

رنگز

شاید ہی کوئی ایسی خاتون ہو کہ جسے رنگز پہننے کا شوق نہ ہو۔ رنگز ہر دور میں پسند کی جاتی رہی ہیں اور خاص مواقع پر ان کا تحفہ بھی پیش کیا جاتا ہے۔ پینڈنٹس کی طرح آج کل رنگز میں بھی فنکی ٹرینڈ ان ہے۔ اسٹونز، پرل، میٹل اور دیگر لوازمات سے سجی ہوئیں رنگز مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ یہ زیادہ مہنگی بھی نہیں ہوتیں لہٰذا خواتین بآسانی اپنا شوق پورا کرسکتی ہیں۔ آج کل پوری فنگر کے سائز کی رنگ اور پانچوں انگلیوں میں رنگز پہننا بھی مقبول انداز ہے۔ ہلکی اور سستی ہونے کے باوجود یہ رنگز جلدی خراب نہیں ہوتیں۔

ایئر رنگز

ان تمام تر لوازمات کے بعد باری آتی ہے ایئر رنگز کی۔ آج کل ایئر رنگز میں ٹاپس اور چھوٹے چھوٹے بندے بہت مقبول ہیں۔ خواتین اور اسٹوڈنٹس بہت شوق سے کانوں میں دو سے تین ٹاپس اور بندے پہنتی ہیں۔ ان کے ساتھ بالیاں اور بعض اوقات بڑے اور ہلکے پھلکے بندے بھی فیشن کا حصہ ہیں۔ اپنے شوق اور لباس کے مطابق ان کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

Hair & Makeup

اپنی شخصیت کے مطابق میک اپ کرنا کسی ہنر سے کم نہیں البتہ بہت سی خواتین اس ہنر سے ناواقف ہیں اور محض اپنے اندازوں کے مطابق میک اپ کر لیتی ہیں۔ میک اپ کے لیے جہاں بہت سی باتوں کو مدنظر رکھنا ہوتا ہے وہیں ایک ضروری چیز hair color ہے۔ اگر بہت سی باتیں آپ کے ذہن میں نہیں رہ سکتیں تو صرف ہیئر کلر کو مدنظر رکھیں کیوں کہ بالوں کے قدرتی یا مصنوعی کلر کے مطابق کیا گیا میک اپ آپ کی شخصیت کو مزید نکھار دے گا۔ بلیک، براؤن اور ریڈ بالوں کے عام رنگ ہیں۔ میک اپ آرٹسٹس کہتے ہیں کہ اسکن ٹون کے برعکس ہیئر کلر کے مطابق کیا گیا میک اپ زیادہ بھلا معلوم ہوتا ہے۔ ان کے مطابق کس کلر کے بالوں کے لیے کس طرح کا میک اپ بہترین رہے گا آیئے جانتے ہیں۔

میک اپ فار بلیک اینڈ براؤن ہیئرز

گہرے رنگ کے بالوں والی خواتین میک اپ کے ساتھ زیادہ تجربات کرسکتی ہیں۔ سیاہ اور بھورے بالوں والی خواتین کو میک اپ کے لیے گہرے شیڈز کا انتخاب کرنا چاہیے۔ شوخ سرخ رنگ کی لپ اسٹک کے ساتھ پیچ چیکس بہت اچھا تاثر دیتے ہیں۔ آنکھوں پر گہرے براؤن، گرین یا پرپل کلر کا لائنر اور مسکارا لگائیں۔ اس امتزاج کے ساتھ اگر آئی شیڈو نہ لگائیں تو زیادہ بہتر ہے۔
برونزے، وارم پنک اور روز کلر میں میک اپ سیاہ اور بھورے بالوں والی خواتین کے لیے آئیڈیل ہے۔ یہ خیال رکھیں کہ ریڈ لپ اسٹک کے ساتھ باقی میک اپ لائٹ ہو۔ آنکھوں کا میک اپ آنکھوں کے قدرتی رنگ کی نسبت ہلکا ہونا چاہیے۔ اگر آپ نے بال ڈائی کروائے ہیں تو ڈائی کیے ہوئے کلر کے مطابق میک اپ کریں۔

میک اپ فار ریڈ ہیئرز

سرخ بال میک اپ کے بغیر ہی چہرے کو بہت واضح کرتے ہیں لہٰذا ان بالوں والی خواتین کو ہمیشہ ہلکا اور نیچرل میک اپ کرنا چاہیے۔ فاؤنڈیشن کے لیے ییلو، براؤن اور اسکن شیڈ استعمال کریں۔ ریڈ ہیئرز رکھنے والی خواتین کی رنگت عموماً فیئر یعنی سرخ و سفید ہوتی ہے۔ ان کے لیے gold,chestnut mauve, light brown, camel,honey اور beige شیڈز آئی میک اپ کے لیے بہترین ہیں۔ آئی لائنر کے لیے براؤن اور بلیک کلر استعمال نہ کریں۔ ہلکا براؤن لائنر لگا سکتی ہیں۔ ہونٹوں پر ہلکے رنگ کا گلوس لگائیں۔ سرخ لپ اسٹک نہ لگائیں البتہ تجربہ کر کے ضرور دیکھ سکتی ہیں۔ cherry pink اور bright plum میک اپ کے لیے بہترین کلرز ہیں۔

میک اپ فار بلونڈ

بلونڈ ہیئرز کے ساتھ بھی ہلکی ٹون میں میک اپ سوٹ کرتا ہے۔ آنکھوں اور ہونٹوں کے لیے pale pink اور peaches شیڈز ٹرائی کریں۔ اگر آپ ریڈ کلر کی لپ اسٹک لگانا چاہیں تو اورنج ریڈ یا بلیو ریڈ کلر کا انتخاب کریں۔ روزمرہ کا میک اپ ہلکا پھلکا اور نیچرل رکھیں۔ بلیک مسکارے کے بجائے براؤن مسکارا اور لائنر لگائیں۔ خاص مواقع کے لیے سلور اور گرے کلر کا انتخاب کریں۔
بلونڈ ہیئرز میں کافی ویری ایشنز ہوتی ہیں۔ platinum blonde کے لیے اوپر دیے گئے تمام شیڈز مناسب ہیں۔ blonde honey کے لیے چیری ریڈ اور گولڈن جب کہ ریڈش بلونڈ کے لیے پرپل اور پیچ کلرز بہتر ہیں۔

کشمیریوں پر ظلموں ستم کی ایک نئی تاریخ رقم ہو چکی ہے۔ انڈین پرائم منسٹر اپنی ہٹ دھرمی اور تشدد پسندی کی وجہ سے دنیا بھر میں تنقید کا نشانہ بن چکے ہیں مگر ان کے کان پر جوں تک نہیں رینگتی۔ ایک انڈین نیوز کی ٹویٹ کے مطابق۔۔

Catchnews
@catchnews

3 killed, 500 injured, 50 blinded in 1 day. is this normalcy in Kashmir??

105 1,158

ڈراما سیریل ''من مائل'' میں ''جینا'' کا کردار ادا کرنے پر عائشہ خان سوشل میڈیا پر چھائی ہوئی ہیں۔ لوگ ان کے بارے میں کیا کیا فنی ٹوئیٹس کر رہے ہیں اس کا اندازہ اس ٹویٹ سے لگالیں۔

Jeena Wale Jokes
@jeena_wale_jokes

اس عید پر قربانی کی کھالیں ''جینا'' کو دیں کیوں کہ اس کے تو ماں باپ بھی نہیں ہیں۔

1,450 834

بکرا عید کی آمد آمد ہے۔ بکروں کی خاطر تواضع میں بچے بوڑھے سبھی لگے ہوتے ہیں۔ چار دنوں کی یہ بہار بکرے بھی خوب سج دھج کر دیکھتے ہیں۔

Bakra Eid
@bakra_eid

Kya ap ny bkra ly lia ha??

2051 4467

جینا کے بعد سب سے زیادہ انٹرٹینمنٹ ''کوکا کولا'' کے سونگ نے فراہم کی۔ عمیر جسوال خود بھی اس کامیابی پر حیران ہیں۔

Umair Jaswal
@umair_jaswal

Hahahahahaha!!! Thankyou everyone for making Zalima the most viral and trending Advertisment of 2016. My first ever TVC. The response is insane. From people singing it on the streets to all of sending me a million memes. Loving every bit of it. Keep sharing.

11,580 15,520

اُمید سے خوشی تک

متوازن اور صحت بخش غذا

اچھی خوراک لینے سے خواتین حمل کے دوران بہت سی تکالیف اور مسائل سے بچ سکتی ہیں

جو خوراک آپ حمل سے پہلے کے زمانے میں استعمال کرتی رہی ہیں اسی سے آپ کی صحت اور غذائی عادات کا اندازہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کی کھانے کی عادات اچھی ہیں تو یہ آپ کے بچے کی صحت کی ضامن ہیں۔ اچھی کوالٹی کی غذائیں جن میں اضافی کیلوریز شامل نہ ہوں، آپ کی صحت اور خوب صورتی کو برقرار رکھتی ہیں۔ ان کی وجہ سے آپ حمل کے دورانیے میں بہت سی تکالیف اور مسائل سے بچ سکتی ہیں۔ اچھی صحت کی بدولت آپ کی جلد میں ایک خاص چمک آجاتی ہے اس کے علاوہ آنے والے بچے کو آپ کے اندر بڑھنے کے لیے اچھا ماحول ملتا ہے اس کے لیے آپ کو چند ایک تازہ غذائی اجزاء کی ضرورت ہے۔ وقتاً فوقتاً اپنی خوراک میں تبدیلی لائیں اور ہمیشہ تازہ سبزیاں، پھل، گوشت، مچھلی، اناج، دہی اور دودھ وغیرہ استعمال کریں۔ ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جن میں کیمیکلز پائے جاتے ہیں مثلاً کیک، چاکلیٹ وغیرہ۔ خوراک ایسی کھائیں جو تازہ بھی ہو اور اس میں غذائی اجزاء بھی وافر مقدار میں موجود ہوں۔

آپ کو کیا کھانا چاہیے؟

آپ کو جن غذائی اجزاء کی فوری ضرورت ہے وہ درج ذیل ہیں:

پروٹین

بچے کو بڑھوتری کے لیے پروٹین کی اشد ضرورت ہے لہٰذا مچھلی، گوشت، مرغی، پنیر، انڈے، دودھ، دہی، گندم کی بنی ہوئی اشیاء، ڈبل روٹی، لوبیا اور اناج (دالیں) وغیرہ کثرت سے استعمال کریں۔

کاربوہائیڈریٹس

بچے کو بڑھنے کے لیے کاربوہائیڈریٹس کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ اناج، دالیں، چاول، پاستا، سبزیاں مثلاً شلجم، آلو وغیرہ میں کاربوہائیڈریٹس کی وافر مقدار ہوتی ہے۔

وٹامنز

وٹامنز بچے کی صحت پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر آپ صحت مند اور متوازن خوراک کھاتی ہیں تو آپ کو اضافی وٹامن لینے کی قطعاً ضرورت نہیں۔ جسم میں کسی بھی وٹامن کی کمی سے آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔

وٹامن اے

مچھلی کے تیل، گردے، جگر، انڈے، ڈیری پراڈکٹس، سبز رنگ کی سبزیوں، فروٹ اور خوبانی میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس

یہ وٹامن اناج، خمیر، سبز پتوں والی سبزیوں، گوشت، مچھلی، انڈے، پنیر اور کیلوں میں خاص طور پر کثرت سے پایا جاتا ہے۔

وٹامن سی

یہ وٹامن آپ کے بچے کو ہر قسم کے انفیکشن سے بچاتا ہے۔ اس وٹامن کا بہترین ذریعہ کھٹے پھل یعنی مالٹا، کینو، گریپ فروٹ اور لیموں وغیرہ ہیں اس کے علاوہ یہ مرچوں، ٹماٹر، اسٹرابری، آلو اور سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

وٹامن ڈی

ہڈیوں کی نشوونما کے لیے وٹامن ڈی بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے آپ کو مچھلی، دودھ، پنیر اور انڈوں کا وافر مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔

وٹامن ای

وٹامن ای بچے کے جسم میں سُرخ خلیات کی بناوٹ میں حصہ لیتا ہے۔ یہ وٹامن اناج، ویجی ٹیبل آئل وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔

نمکیات

نمکیات آپ کے بچے کی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں خاص طور پر آپ کو کیلسیئم کی بہت ضرورت ہوتی ہے جو آپ کو پنیر، دودھ، دہی وغیرہ سے ملتا ہے۔ سی فوڈز، گوشت اور انڈوں میں زنک وافر مقدار میں ہوتا ہے جس سے مسلز کی تقسیم در تقسیم کے عمل میں مدد ملتی ہے۔ آئرن کے لیے آپ کو انڈے اور سبز پتوں والی سبزیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ علاوہ ازیں آپ کو چکنائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے جس کے لیے آپ کو چاہیے کہ فوڈ فائبرز والی غذائیں استعمال کریں۔

کیفین

کیفین، کافی، چائے اور کوکا کولا میں بکثرت پایا جاتا ہے حالانکہ کافی اور چائے کا زیادہ استعمال آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ نہیں لیکن پھر بھی دوران حمل اس کا استعمال ہر ممکن حد تک کم کر دینا چاہیے۔ چائے کا استعمال کم اور کوکا کولا کا استعمال بالکل بند کر دیں تو بہت بہتر ہے کیونکہ اس میں شوگر کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے اس کی بجائے فریش جوس وغیرہ کا استعمال کر سکتی ہیں۔

پلز کا استعمال

حمل کے دوران پلز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ یہ زنک اور وٹامن بی 6 کی سپلائی میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ ممکن ہو تو حمل سے دو تین ماہ پہلے ہی پلز کا استعمال روک دیں اور وٹامن اور زنک کی کمی اچھی اور متوازن خوراک سے پوری کریں۔

اللہ میاں...
مجھے گھر واپس جانا ہے
اس سال بھی اپنی زکوٰۃ شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال کو دیں...
تاکہ حذیفہ جلد ٹھیک ہو کر اپنے گھر جا سکے.
کینسر کے ہزاروں مریض ہر سال مفت علاج کیلئے شوکت خانم میموریل
کینسر ہسپتال آتے ہیں۔ ہسپتال اپنے 75 فیصد سے زائد مریضوں
کا علاج مالی معاونت سے کر رہا ہے جس کیلئے 4.5 ارب روپے
درکار ہیں۔ اس رمضان بھی اپنی زکوٰۃ شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال
کو دیں تاکہ حذیفہ اور اس جیسے ہزاروں مریضوں کا علاج مکمل ہو سکے۔
0800 11 555
شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اینڈ ریسرچ سینٹر

Special
شیف ذاکر

بیف تِکا کڑاہی

اجزاء

بون لیس بیف	: 1 کلو	سرخ مرچ (پسی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	: 1 کپ	کالی مرچ (پسی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
آئل	: 1 کپ	ٹماٹر	: 3 عدد (کاٹ لیں)
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	پیاز	: 3 عدد (باریک کٹی ہوئی)
تِکا مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ	ہری مرچ	: 4 عدد (چوپ)
سفید سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	: ¼ گٹھی (چوپ)
لیموں کا رس	: 4 کھانے کے چمچ	نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- بیف میں لہسن ادرک پیسٹ، سرکہ اور نمک ملا کر 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اسے فرائنگ پین میں ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پھر تھوڑا سا آئل ڈال کر بھون لیں۔
- کوکنگ پین میں بقیہ آئل گرم کریں۔ اس میں پیاز فرائی کر کے نکال لیں۔ کچن پیپر پر پھیلا کر خشک کریں اور ہاتھ سے چورہ کرلیں۔
- اسی آئل میں ٹماٹر، سرخ مرچ، تِکا مصالحہ، کالی مرچ، لیموں کا رس، ہری مرچیں، ہرا دھنیا شامل کر کے بھونیں۔
- اب دہی ڈال کر 5-4 منٹ چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- آخر میں بیف اور چورا کیا ہوا پیاز ڈال کر مکس کریں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم نان یا چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

عید الاضحیٰ

Special
حکیم عبدالغفار آغا

سالار پسندے

اجزاء

بیف پسندے (بون لیس)	: ½ کلو
(1,1 انچ لمبے اور 1/2 انچ موٹے پسندے کٹوالیں)	
لونگ	: 6 عدد
لہسن	: 6 جوے
کالی مرچ	: 12 عدد
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
وائٹ سوس پاستا	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- بیف کو نمک، کالی مرچ، لونگ اور لہسن کے جووں سمیت پانی میں ڈال کر ابالیں۔ بیف گل جائے تو یخنی الگ کر لیں۔
- فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے گوشت کو ہلکا براؤن کر کے نکال لیں۔
- ڈش میں پاستا نکال کر پسندوں کے ساتھ سرو کریں۔

عید الاضحیٰ

بونگ دو پیازہ

شیف ذاکر Special

اجزاء

بونگ کا گوشت	½ کلو
گھی	1 کپ
پیاز	2 عدد (سلائس)
پیاز	2 عدد (فرائیڈ)
تیز پات	2-3 عدد
بڑی الائچی	3-4 عدد
ہری مرچ	8 عدد (کٹی ہوئیں)
سرخ مرچ (ثابت)	8 عدد
کالی مرچ (ثابت)	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
دہی	1 پاؤ
دارچینی	3 انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- پین میں آدھا گھی گرم کرکے بڑی الائچی، تیز پات، ثابت سرخ مرچ، کالی مرچ اور دارچینی شامل کرکے کڑکڑائیں۔
- پھر بونگ کے ٹکڑے شامل کرکے ان کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ شامل کرکے 3-2 منٹ بھونیں۔
- دہی اور فرائیڈ پیاز پھینٹ کر شامل کریں اور مزید 3-2 منٹ بھونیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر بونگ کو گلنے تک پکنے دیں۔ دوسرے پین میں بقیہ گھی گرم کرکے پیاز فرائی کریں۔
- بونگ قدرے گل جائے تو اس میں الگ سے فرائی کیا ہوا پیاز، گرم مصالحہ پاؤڈر، ہری مرچ اور نمک شامل کرکے اتنا پکائیں کہ آئل چھوڑ دے۔
- تیار ہونے پر خمیری روٹی یا نان کے ساتھ سرو کریں۔

کریمی مٹن قورمہ

Special
حکیم عبدالغفار آغا

اجزاء

مٹن	:	1 کلو
پیاز (کاٹ لیں)	:	1 کپ
کریم	:	1 کپ
کاجو پیسٹ	:	½ کپ
لیموں کا رس	:	¼ کپ
سرخ مرچ	:	8 عدد (کُٹی ہوئی)
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
ادرک پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	:	گارنشنگ کے لیے

MORE
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر لہسن، ادرک پیسٹ، گوشت، کُٹی سرخ مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر، لیموں کا رس اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- اب تھوڑا سا پانی ڈال کر پکنے دیں تاکہ گوشت گل جائے۔
- گوشت گل جائے تو اس میں کریم اور کاجو پیسٹ ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے 5-4 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے اور کریم سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

Special شیف ذاکر

شاہی بیف اسٹیک

اجزاء

بون لیس بیف (اسٹیک کٹ)	:	½ کلو
مسٹرڈ پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	½ کھانے کا چمچ
ووسٹر سوس	:	2 کھانے کے چمچ
میدہ	:	2 کھانے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (چوپ)
مشرومز (کٹی ہوئیں)	:	½ کپ
پانی	:	½ کپ
لیموں کا رس	:	¼ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- ایک باؤل میں ادرک لہسن پیسٹ، ½ کھانے کا چمچ کالی مرچ پاؤڈر، نمک، لیموں کا رس، مسٹرڈ پیسٹ اور ووسٹر سوس شامل کریں۔
- اب اس میں اسٹیکس شامل کر کے 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر انھیں فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے شیلو فرائی کر لیں۔ اگر چاہیں تو گرل بھی کر سکتی ہیں۔
- پین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ اب مشرومز، نمک اور بقیہ کالی مرچ پاؤڈر بھی ڈال دیں۔
- پانی میں میدے کو اچھی طرح گھول لیں اور مشرومز میں شامل کر کے 4-3 منٹ پکائیں۔
- یہ تیار سوس اسٹیکس کے اوپر ڈال دیں۔ ساتے ویجی ٹیبلز کے ساتھ سرو کریں۔

For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com

Special

حکیم عبدالغفار آغا

الائچی گوشت

اجزاء

بون لیس مٹن	: 1 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سبز الائچی	: 3 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 3 کھانے کے چمچ
بادام (سلائس)	: 3 کھانے کے چمچ
دہی	: 1 کپ
گھی	: 1 کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- پین میں 1 کھانے کا چمچ گھی گرم کر کے اس میں الائچیاں کڑکڑائیں۔ اب گھی سمیت گرائنڈ کر لیں۔
- بقیہ گھی گرم کر کے اس میں لہسن ادرک پیسٹ ساتے کریں۔ اب گوشت ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ دہی ڈال کر گوشت کو ہلکی آنچ پر گلنے دیں۔
- اب باقی تمام اجزاء اور گرائنڈ کی ہوئی الائچیاں اور گھی بھی گوشت میں شامل کر دیں۔
- گوشت گل جائے اور گھی چھوڑنے لگے تو چولہے سے اتار لیں۔ باداموں سے سجا کر گرم گرم نان یا خمیری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

ہنزائی ہانڈی

شیف ذاکر Special

اجزاء

مٹن	: 1 کلو
پیاز	: 2 عدد (فرائیڈ)
لونگ	: 3 عدد
ثابت ہری مرچ	: 5 عدد
کالی مرچ	: 6 عدد
ثابت سرخ مرچ	: 8 عدد
خوبانی (خشک)	: 10-8 عدد
سرخ مرچ (پسی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
تازہ کریم	: 2 کھانے کے چمچ
ثابت سفید زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
قصوری میتھی	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 2 چائے کے چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
دہی	: 1 کپ
آئل	: ½ کپ
ڈرائی فروٹس	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- کوکنگ پین میں آئل گرم کر کے مٹن، ثابت سرخ مرچ، لونگ، ہلدی اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں۔
- پھر فرائیڈ پیاز، خوبانی، لہسن ادرک پیسٹ اور نمک ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں۔
- دہی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ ڈرائی فروٹس چھڑک کر پیش کریں۔

عید الاضحی

چیزی بیف کباب

شیف ذاکر Special

اجزاء

بیف قیمہ (باریک کٹا ہوا)	: 1 کلو
دیسی گھی	: ½ کپ
سفید زیرہ (پسا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ (پسا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
دہی (گاڑھا)	: 2 کھانے کے چمچ
بریڈ کرمبز	: 3 کھانے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
شملہ مرچ	: 1 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر	: 1 عدد (باریک کٹا ہوا)
انڈے	: 2 عدد (پھینٹ لیں)
ہری مرچ	: 4 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپڈ)
موزریلا چیز	: 300 گرام (چوپڈ)
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے
سلاد پتے	: گارنشنگ کے لیے
سوس	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- چوپر میں قیمہ اور گھی یکجا ہونے تک چوپ کریں۔ اب اس میں چیز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر چوپ کریں اور اس کے کباب بنا کر تھوڑی دیر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فرائنگ پین میں آئل گرم کریں اور کبابوں کو فرائی کر لیں۔
- اب ان کے اوپر چیز، شملہ مرچ اور ٹماٹر چھڑک کر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 5 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ڈش میں سلاد پتے بچھا کر اوپر تیار کباب رکھیں۔ ٹماٹو کیچپ یا پسندیدہ سوس کے ساتھ پیش کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

چلی چٹخارہ قیمہ

Special
حکیم عبدالغفار آغا

اجزاء

بیف قیمہ	:	500 گرام
لوبیا (اُبلا ہوا)	:	300 گرام
لہسن (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
چلی گارلک سوس	:	2 کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	:	1 عدد (باریک کٹی ہوئی)
پیاز	:	3 عدد (چوپڈ)
ثابت سرخ مرچ	:	7 عدد
ہری مرچ	:	5 عدد (باریک کٹی ہوئی)
بیف کی یخنی	:	1 کپ
ٹماٹو پیوری	:	½ کپ
آئل	:	¼ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کریم، ہرا دھنیا (پتے)	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- کوکنگ آئل گرم کرکے اس میں ثابت سرخ مرچ، شملہ مرچ، لہسن اور پیاز ساتے کرلیں۔
- اب ان میں قیمہ شامل کرکے تیز آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے بھونیں۔
- ہری مرچ، ٹماٹو پیوری، چلی گارلک سوس اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔
- اب یخنی اور لوبیا ڈال کر قیمہ گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے اور کریم سے گارنشنگ کرکے گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

Special شیف ذاکر

عید الاضحیٰ

چنے کا سلاد

اجزاء

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	: 1 کپ
لوبیا (اُبلا ہوا)	: 1 کپ
سیب (کیوبز)	: 1 کپ
اناناس (کیوبز)	: 1 کپ
ٹماٹر (کیوبز)	: 1 کپ
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چچ
لیموں کا رس	: 3 کھانے کے چچ
نمک	: 2 چٹکی
سفید مرچ پاؤڈر	: 2 چٹکی

ترکیب

- فرائنگ پین میں اولیو آئل، لیموں کا رس، نمک اور سفید مرچ پاؤڈر شامل کر کے مکس کر لیں۔
- اب اس میں باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح ٹوس کریں۔
- ٹھنڈا کر کے یا فریش سرو کریں۔

Low cal Recipes

ریڈش اینڈ چیری سیلڈ

Low cal
سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 130

ٹماٹوز اینڈ چک پی سیلڈ

Low cal
سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 179

شرمپس ایپل سیلڈ

Low cal
سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 272

شرمپس ایپل سیلڈ

Low cal
سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 272

Special
حکیم عبدالغفار آغا

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

اجزاء

اجزاء	مقدار	کیلوریز
شرمپس (میٹ)	½ کپ	104
لیموں کا رس	¼ کپ	12
سیب (سرخ)	½ عدد (باریک سلائس)	40
کھیرا	½ عدد (رگڑ)	23
لائم (باریک سلائس)	4-5 عدد	10
فش سوس	1 کھانے کا چمچ	6
منٹ لیوز	1 کھانے کا چمچ	1
ہرا دھنیا (پتے)	1 کھانے کا چمچ	5
پیاز (باریک سلائس)	2 کھانے کے چمچ	12
مکھن	½ کھانے کا چمچ	50
سرخ مرچ	1 عدد (سلائس)	9
نمک	حسب ذائقہ	0

ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے شرمپس میٹ فرائی کریں اور نمک ڈال کر اتار لیں۔
- سلاد باؤل میں باقی تمام اجزاء مکس کریں۔
- اب شرمپس بھی شامل کر دیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

ٹماٹوز اینڈ چک پی سیلڈ

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 179

اجزاء

ٹماٹر	:	½ عدد (چوپڈ)	11
سفید چنے	:	½ کپ (ابلے ہوئے)	143
پیپریکا (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ	9
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ	9
ہری پیاز (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ	1
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ	6
نمک	:	2 چٹکی	0
کٹی کالی مرچ	:	2 چٹکی	0

ترکیب

- سویا سوس، لیموں کا رس، نمک اور کٹی کالی مرچ مکس کرکے ڈریسنگ تیار کرلیں۔
- باؤل میں ٹماٹر، چنے، پیپریکا اور پیاز ڈالیں۔ ڈریسنگ مکس کرکے اور گارنشنگ کرکے سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

ریڈش اینڈ چیری سیلڈ

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 130

اجزاء

لال مولی	:	2 عدد (گول سلائس)	10
چیری ٹماٹوز	:	3 عدد (کاٹ لیں)	9
تربوز (کیوبز)	:	1 کپ	46
منٹ لیوز	:	1 چائے کا چمچ (کاٹ لیں)	0
اولیو آئل	:	½ کھانے کا چمچ	60
وائٹ ونیگر	:	1 کھانے کا چمچ	2
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ	3
نمک	:	½ چائے کا چمچ	0

ترکیب

- ڈریسنگ کے لیے اولیو آئل، وائٹ ونیگر اور لیموں کا رس مکس کرلیں۔
- اب اس میں نمک، پودینہ، چیری، ٹماٹوز، مولی اور تربوز ڈال کر ٹوس کریں۔
- گارنشنگ کرکے سرو کریں۔

Special شیف شازیہ

EID TREAT

بیف شاشلک

اجزاء

بون لیس بیف	: ½ کلو (کیوبز)
سبز شملہ مرچ	: 1 عدد (کاٹ لیں)
پیاز	: 1 عدد (کاٹ لیں)
ٹماٹر	: 1 عدد (کاٹ لیں)
مکھن	: ½ کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
تندوری مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچ
گارلک پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- بیف میں تمام مصالحے شامل کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- شملہ مرچوں، ٹماٹر اور پیاز میں مکھن، تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بیف کو فرائی کر لیں۔ گل جائے تو اسکیورز میں باری باری بیف، شملہ مرچیں، ٹماٹر اور پیاز پرو لیں۔
- تیز گرم گرل پر 1 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

چاکلیٹ براؤنی کریم

اجزا

کریم	:	2 پیکٹ
پائن ایپل کیوبز	:	1 کپ
چاکلیٹ براؤنی	:	4-5 عدد (سلائسز میں کاٹ لیں)
کنڈینسڈ ملک	:	½ ٹن
کافی پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
دودھ	:	3 کھانے کے چمچ
پائن ایپل سلائسز	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دودھ میں کافی پاؤڈر مکس کرلیں۔
- کریم میں کنڈینسڈ ملک اور کافی پاؤڈر والا دودھ ڈال کر خوب مکس کریں۔
- گلاس باؤل میں پائن ایپل کیوبز ڈالیں۔
- اوپر چاکلیٹ براؤنی کے سلائسز رکھیں اور کریم ڈال دیں۔
- یہ لیئرنگ دہرائیں۔
- پائن ایپل کے سلائسز سے گارنشنگ کرکے فریش سرو کریں۔

بیف اسٹیک وِد ریڈ سوس

اجزاء

بون لیس بیف	:	½ کلو (اسٹیک کٹ)
مسٹرڈ پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
ووسٹر سوس	:	2 کھانے کے چمچ
میدہ	:	2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	½ کھانے کے چمچ
مشرومز (کٹی ہوئیں)	:	½ کپ
پانی	:	½ کپ
ٹماٹو کیچپ	:	¼ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- ایک باؤل میں ادرک لہسن پیسٹ، ½ کھانے کا چمچ کالی مرچ پاؤڈر، نمک، لیموں کا رس، مسٹرڈ پیسٹ اور ووسٹر سوس شامل کریں۔
- اب اس میں اسٹیکس شامل کر کے 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر انہیں فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے شیلو فرائی کر لیں۔ اگر چاہیں تو گرل بھی کر سکتی ہیں۔
- پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے مشرومز، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر بھی ڈال دیں۔
- پانی میں میدے کو اچھی طرح گھول لیں اور مشرومز میں شامل کر دیں۔ اب کیچپ بھی ڈال دیں اور 3-2 منٹ پکنے دیں۔
- یہ تیار سوس اسٹیکس کے اوپر ڈال دیں۔ ساتے ویجی ٹیبلز کے ساتھ سرو کریں۔

عید الاضحی

شیف شازیہ Special

پنیری سیخ کباب

اجزاء

بیف قیمہ	:	½ کلو
پنیر (کش کی ہوئی)	:	1 کپ
پیاز (گرائنڈ کیا ہوا)	:	½ کپ
جائفل، دارچینی (پسی ہوئی)	:	1,1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 چائے کے چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے
سلاد	:	سرونگ کے لیے

ترکیب

- قیمے میں پنیر کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ اب تھوڑا سا قیمہ ہتھیلی پر رکھ کر پھیلائیں۔
- اس کے درمیان میں تھوڑی سی پنیر بھر کر لمبوترے کباب بنالیں۔
- تمام کباب اسی طرح تیار کریں اور گرم آئل میں شیلو فرائی کرلیں۔
- ڈش میں نکال کر سیلڈ اور لیمن سلائسز سے سجا کر پیش کریں۔

بیف اسٹیک ود سالسہ سوس

اجزاء

بون لیس بیف اسٹیک	:	4-5 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
چلی گارلک سوس	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	:	½ کھانے کا چمچ

سوس کے لیے

ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
کارن فلور	:	1 چائے کا چمچ (2 کھانے کے چمچ پانی میں گھول لیں)
مسٹرڈ پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
چکن کیوب	:	1 عدد
ٹماٹو سوس	:	½ کپ
کٹی ہوئی سبزیاں	:	½ کپ

(ہری پیاز، شملہ مرچیں، گاجر)

سالسہ کے لیے

مٹر (دانے)	:	2 کھانے کے چمچ
سویٹ کارن	:	2 کھانے کے چمچ
گاجر	:	1 عدد (کیوبز)
پھلیاں	:	3-4 عدد (کاٹ لیں)

ترکیب

- اسٹیکس پر تمام اجزاء لگا کر 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سوس کے لیے آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ اور سبزیاں ساتے کریں۔
- اب کارن فلور، مسٹرڈ پیسٹ، ٹماٹو سوس اور چکن کیوب ڈال کر سوس تیار ہونے تک پکائیں۔
- بیف اسٹیکس کو دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سالسہ ڈالیں۔ ساتھ بیف اسٹیک اور اوپر سوس ڈال کر سرو کریں۔

FOOD STREET

BBQ Tonight

عید الاضحی Special

شیف اُسامہ

تندوری بوٹی

اجزاء

بون لیس بیف	:	½ کلو (کیوبز)
سبز شملہ مرچ	:	½ عدد (کاٹ لیں)
سرخ شملہ مرچ	:	½ عدد (کاٹ لیں)
پیاز	:	½ عدد (کاٹ لیں)
پیلی شملہ مرچ	:	½ عدد (کاٹ لیں)
مکھن	:	½ کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

میری نیشن کے لیے

لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
تندوری مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
شہد	:	½ کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	½ کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	2 کھانے کے چمچ
گارلک پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اکٹھے مکس کرلیں۔
- اب ان میں بیف شامل کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- شملہ مرچوں اور پیاز میں مکھن، تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اسکیورز میں باری باری بیف، شملہ مرچیں اور پیاز پرو لیں۔
- تیز گرم گرل پر گرل کرلیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

عید الاضحیٰ

سموکی بائٹس

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ	: 3 عدد (کیوبز)
چیری ٹماٹوز	: ½ کلو
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چچ
بالسمک وینیگر	: 4 کھانے کے چچ
مسٹرڈ سیڈز	: ½ چائے کا چچ
تھائم	: 2 چائے کے چچ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
وڈن اسکیورز	: حسبِ ضرورت
نمک	: حسبِ ذائقہ

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- ونیگر، اولیو آئل، مسٹرڈ سیڈز، تھائم، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادرک لہسن پیسٹ کو اکٹھا مکس کر لیں۔
- اب ان میں چکن اور ٹماٹوز الگ الگ ڈال کر مکس کریں کہ ان پر مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر انھیں اسکیورز میں پرو کر چارکول گرل پر تیار کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Special
شیف ذاکر

مٹن ملائی بوٹی

اجزاء

بون لیس مٹن	: 1 کلو (1 انچ کے کیوبز کاٹ لیں)
ملائی	: ⅔ کپ
امچور پاؤڈر	: 1 چائے کا چچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
کُٹی کالی مرچ	: حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چچ

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- مٹن میں تمام اجزاء مکس کر کے دن بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز میں پرو کر گرل کر لیں۔
- سیلڈ اور سوس کے ساتھ پیش کریں۔

عید الاضحی

شیف شازیہ Special

شکم پور سیخ کباب

اجزاء

چکن قیمہ	:	1/2 کلو
پنیر (چوپڈ)	:	1/2 کپ
بریڈ کرمبز	:	1/2 کپ
انڈا	:	1 عدد (پھینٹ لیں)
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
انار دانہ (کٹا ہوا)	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1/2 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
اسکیورز	:	حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے میں تمام اجزاء ڈال کر چوپر میں چوپ کر لیں۔
- اب اسے اسکیورز پر پرو لیں۔
- چارکول گرل یا گرل پین میں گرلنگ مارکس آنے تک سینکیں۔
- اس دوران سائیڈ تبدیل کرتے رہیں۔
- تیار ہونے پر سلاد اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

exclusive INTERview

AYESHA *Khan*

عائشہ خان کا شمار پاکستان کی most sought after actresses میں ہوتا ہے۔ کمرشلز، ڈراما اور موویز میں ڈائریکٹرز کی اولین پسند ہیں۔ عائشہ نے کیریئر کے آغاز میں ہی کامیابی اور شہرت کا مزہ چکھا۔ ڈراما سیریل ''تم یہی کہنا'' سے پہچان حاصل کرنے کے بعد عائشہ نے ڈراما سیریل ''مہندی'' سے سب کے دل جیت لیے۔ ہمایوں سعید کے ساتھ ان کی pairing نے مقبولیت کے تمام ریکارڈ توڑ دیے۔ فلم ''وار'' میں شاندار پرفارمنس کے بعد اب فلم انڈسٹری میں بھی قدم جما چکی ہیں۔ عائشہ آج کل ڈراما سیریل ''من مائل'' میں ''جینا'' کے کردار سے خاصی مقبولیت حاصل کر چکی ہیں۔ گو کہ اس کردار پر انھیں بہت زیادہ تنقید کا سامنا کرنا پڑا لیکن عائشہ نے ثابت کر دیا کہ اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر وہ کوئی بھی کردار کامیابی سے ادا کر سکتی ہیں۔ قارئین کی بھرپور فرمائش پر عائشہ خان کا انٹرویو پیش خدمت ہے۔

شیف اسپیشل: اپنے اور اپنی فیملی کے بارے میں کچھ بتائیں۔

عائشہ خان: میں فطری طور پر گھریلو سی لڑکی ہوں۔ مجھے dady's girl کہہ سکتے ہیں۔ میرے فادر میری طاقت اور کمزوری بھی ہیں۔ میں اپنے بھائی اور ان کی فیملی سے بھی بہت اٹیچ ہوں۔

شیف اسپیشل: کیا ''وار'' موی کی کامیابی کے لیے پر یقین تھیں؟

عائشہ خان: مجھے امید تھی بلکہ یقین تھا کہ یہ فلم بہت پسند کی جائے گی لیکن ایسا بالکل نہیں سوچا تھا کہ یہ اس قدر کامیاب ہوگی۔ یہ میری گڈ لک تھی کہ پہلی فلم میں ہی کامیابی حاصل ہوئی۔

شیف اسپیشل: کچھ لوگوں کے خیال میں آپ نے ''وار'' میں ہالی وڈ کی ایکٹریسز کو کاپی کرنے کی کوشش کی۔

عائشہ خان: میری پیدائش پاکستان میں نہیں ہوئی۔ نہ ہی میں یہاں پلی بڑھی ہوں۔ میں نے امریکن سکول اور کینیڈین یونیورسٹی سے تعلیم حاصل کی ہے لہٰذا میرا accent شروع سے ہی ایسا ہے۔ میں کسی کو کاپی نہیں

کر رہی تھی یہ میرا اپنا اسٹائل ہے۔

شیف اسپیشل: ''جوانی پھر نہیں آنی'' ایک اور کامیابی، کیسا تجربہ تھا؟

عائشہ خان: یہ بہت فنی فلم تھی اور اس کی شوٹنگ میں بہت بہت مزہ آیا۔ اس کا بزنس اس کی کامیابی کی ضمانت ہے۔

شیف اسپیشل: بالی وڈ میں کام کرنا چاہیں گی؟

عائشہ خان: ایکٹنگ میرا Passion ہے، مجھے پاکستان سے باہر بھی ایکٹنگ کی آفر ہوئی تو میں کردار کو دیکھتے ہوئے فیصلہ کروں گی۔

بالی وڈ میں کام کرنے میں شاید مجھے کچھ ایشوز ہوں۔ اگر وہ میری چوائسز کا احترام کریں تو میں اس بارے میں سوچ سکتی ہوں۔

شیف اسپیشل: بہت سے اداکار بالی وڈ میں کام کر رہے ہیں، ان کے بارے میں کیا کہیں گی؟

عائشہ خان: یہ ان کی چوائس ہے کہ وہ کس طرح کا اور کیسا کام کر رہے ہیں۔ بالی وڈ ایک بڑی مارکیٹ ہے اور وہاں نام کمانے کے لیے اچھا کام ضروری ہے۔ یہ ہماری انڈسٹری کی کامیابی ہے کہ ہمیں وہاں سے آفرز ملتی ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ نے ڈراما انڈسٹری میں کافی وقت گزارا ہے، اس دوران کیا تبدیلیاں دیکھیں؟

عائشہ خان: ہمارے ڈراموں میں پہلے جیسا چارم نہیں رہا۔ اسکرپٹ کمزور ہیں۔ کچھ رائٹر اپنا نام استعمال کرتے ہیں لیکن اسکرپٹ ان کے ہیلپرز اور اسسٹنٹ لکھتے ہیں۔ ایک ہی کردار بار بار کر کے ہم لوگ بھی تنگ آجاتے ہیں۔ اس ضمن میں لوگوں سے بھی کہوں گی کہ اپنی پسند بدلیں اور رونے دھونے والے کرداروں کو آئیڈیلائز کرنا بند کریں۔ جب بھی Women Empowerment پر کوئی ڈرامہ بنتا ہے تو لوگ تنقید کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

شیف اسپیشل: سنا ہے آپ اپنی عمر کے بارے میں جھوٹ نہیں بولتیں۔

عائشہ خان: بالکل بھی نہیں۔ میرے بازو پر ٹیٹو بنا ہوا ہے جس پر میری تاریخ پیدائش درج ہے۔ "27th of September 1982" مجھے اس بات پر کوئی ایشو نہیں کہ میری عمر 30 سال سے زیادہ ہوگئی ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کو اسٹار ہمایوں سعید کے ساتھ منسوب کیا جاتا ہے۔ اس بارے میں کیا کہیں گی؟

عائشہ خان: لوگوں کو میری اور ہمایوں کی جوڑی بہت پسند ہے اور ان کے مفروضوں کے مطابق ہم شادی کر چکے ہیں۔ درحقیقت ہمایوں سے زیادہ ان کی وائف ثمینہ کے ساتھ میری دوستی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں ان دونوں کے بہت کلوز ہوں۔ میں اور ہمایوں بہت اچھے دوست ہیں۔

شیف اسپیشل: جب آپ کے افیئرز کے بارے میں بات کی جاتی ہے تو کیا محسوس ہوتا ہے؟

عائشہ خان: بہت برا لگتا ہے۔ یہ بہت غلط بات ہے کہ آپ کسی کو بھی کسی کے ساتھ صرف اس لیے منسوب کرنا شروع کر دیں کہ وہ اکٹھے کام کر رہے ہیں۔ مجھے ہمایوں، نعمان اعجاز اور حمزہ علی عباس کے ساتھ منسوب کیا جاتا رہا۔ ہمایوں میرے بہت اچھے دوست ہیں۔ نعمان اعجاز کو میں نومی بھائی کہتی ہوں اور وہ مجھے ''بچہ'' کہہ کر بلاتے ہیں۔ ہمارے درمیان بہت ریسپیکٹ ہے۔ حمزہ اور میں بچپن کے دوست ہیں۔ کسی کے ساتھ کام کرنے کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ ہمارا افیئر چل رہا ہے۔ ہمیں لوگوں کی پسند کے مطابق ہی ڈراموں میں کاسٹ کیا جاتا ہے۔

لوگوں کو میری اور ہمایوں کی جوڑی بہت پسند ہے اور ان کے مفروضوں کے مطابق ہم شادی کر چکے ہیں۔ درحقیقت ہمایوں سے زیادہ ان کی وائف ثمینہ کے ساتھ میری دوستی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں دونوں کے بہت کلوز ہوں اور ہمایوں بہت اچھے دوست ہیں

شیف اسپیشل: ''من مائل'' میں ''جینا'' کے کردار پر تنقید سے پریشانی ہوئی؟

عائشہ خان: لوگ اگر کسی چیز کے بارے میں اتنی بات کر رہے ہیں تو مطلب میں نے اپنے کردار کے ساتھ انصاف کیا ہے۔ اسی لیے لوگ ''جینا'' کو ہر جگہ یاد رکھتے ہیں۔ میری زندگی ''جینا'' اور ''من مائل'' تک محدود نہیں لہٰذا یہ سب کچھ وقتی ہے۔

شیف اسپیشل: ''جینا'' ایک نیگیٹو رول تھا، پھر آپ نے یہ سائن کیوں کیا؟

عائشہ خان: میں رونے دھونے والے کردار ادا نہیں کرنا چاہتی تھی لہٰذا میں نے نیگیٹو رول سائن کیا۔ ایک ایکٹریس ہونے کے ناطے میں کچھ مختلف کرنا چاہ رہی تھی۔ میں ''بے چاری لڑکی'' والے کردار مزید نہیں کر سکتی۔

شیف اسپیشل: کیا آپ کو اندازہ تھا کہ اس کردار کو تنقید کا نشانہ بنایا جائے گا؟

عائشہ خان: شروع میں تو بالکل بھی اندازہ نہیں تھا لیکن جیسے جیسے کہانی بڑھتی گئی یہ زیادہ مختلف، طاقتور اور truly hated بن گیا۔

شیف اسپیشل: ایکٹنگ کے حوالے سے خود کو کیا ریٹنگ دیں گی؟

عائشہ خان: (سوچتے ہوئے) 80%۔ سیکھنے کی گنجائش ہمیشہ رکھنی چاہیے۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ کو اسٹار؟

عائشہ خان: نعمان اعجاز

شیف اسپیشل: کیا آپ کو کبھی محبت ہوئی؟

عائشہ خان: جب مجھے محبت ہوگی تو میں خود اس بات کا اعلان کروں گی۔ فی الحال میں صرف ایکٹنگ سے محبت کرتی ہوں یہی میری پہلی اور واحد محبت ہے۔ میں اپنے فینز کی بہت شکرگزار ہوں کہ ان کی سپورٹ اور پسندیدگی کی وجہ سے میں آج اس مقام پر ہوں۔

شیف اسپیشل: آئیڈیل شام؟

عائشہ خان: میں اس معاملے میں روایتی سی بندی ہوں۔ پھول، کینڈلز، لائٹس، ڈنر اور اچھی سی مووی۔

شیف اسپیشل: مشکل ترین کام؟

عائشہ خان: کسی کی جھوٹی تعریف کرنا، کام نکلوانے کے لیے خوش آمد کرنا بہت مشکل اور cheap لگتا ہے۔ خوشامد نہیں کر سکتی نہ ہی کسی کو مکھن لگا سکتی ہوں۔

شیف اسپیشل: تفریحی وقت کیسے گزارتی ہیں؟

عائشہ خان: پاپ کارن، مووی اور فرینڈز کے ساتھ۔

شیف اسپیشل: خود کو کیسے ڈیفائن کریں گی؟

عائشہ خان:
Focused, Hardworking

شیف اسپیشل: کن باتوں سے irritate ہوتی ہیں؟

عائشہ خان: جب کوئی پرسنل سوال پوچھے یا افواہوں اور جھوٹ پر مبنی باتیں کرے تو بہت غصہ آتا ہے۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ کھانا؟

عائشہ خان: پاستا اور بریانی بہت پسند ہیں۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

عائشہ خان: اپنے مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے بھرپور کوشش کریں۔ محنت سے بڑھ کر کوئی چیز آپ کے کام نہیں آسکتی۔

Angelina Jolie

”انجلینا اور براڈ پٹ کی شادی شدہ زندگی اور لو افیئر بھی کسی فلم سے کم نہیں

امریکن ایکٹریس، فلم میکر اور humanitarian انجلینا جولی کا شمار ہالی وڈ کی highest paid ایکٹریسز میں ہوتا ہے۔ جولی نے چائلڈ اسٹار کے طور پر یہ فیلڈ جوائن کی جبکہ فلمی کیریئر کا باقاعدہ آغاز ایک لو بجٹ فلم Cyborg 2 سے کیا۔ اپنی فلم Girl Interepted میں بیسٹ اسپورٹنگ ایکٹریس کا ایوارڈ وصول کیا۔ اس کے بعد کئی کامیابیاں سمیٹتے ہوئے A Mighty Heart میں بیسٹ ایکٹریس کا ایوارڈ بھی وصول کیا۔ انجلینا جولی ایک آسکر، 3 گولڈن گلوب اور 2 اسکرین ایکٹر گائیڈ ایوارڈز جیت چکی ہیں۔

فلمی کیریئر کے ساتھ جولی نے فلاح و بہبود کا کام بھی جاری رکھا۔ فی میل ایجوکیشن، حقوق نسواں وغیرہ کے ضمن میں انھوں نے گراں قدر خدمات سرانجام دیں۔ وہ اقوام متحدہ کے ساتھ بھی Special Envoy کے طور پر کام کر رہی ہیں۔ ہارڈ ورک کے ساتھ ساتھ انجلینا نے زندگی کے تفریحی پہلوؤں کو بھی خوب انجوائے کیا۔ ان کی لائف میں بہت سی تبدیلیاں، موڑ اور نئے چہرے آتے رہے جنھیں انھوں نے بھرپور انجوائے کیا۔

انجلینا جولی اور ان کے بھائی نے بچپن اپنی ماں کے ساتھ گزارا کیوں کہ ان کے فادر انھیں چھوڑ کر چلے گئے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ انجلینا جولی بچپن سے ابھی تک اپنے فادر کو زیادہ پسند نہیں کرتیں۔ انجلینا نے کورٹ میں درخواست بھی دی کہ ان کے نام کے ساتھ سے ان کے باپ کا نام ہٹا دیا جائے جس پر ان کے باپ نے انھیں serious mental problems کا شکار قرار دے دیا۔ شاید چائلڈ ہوڈ کی تلخ یادوں کی وجہ سے انجلینا بچوں کے معاملے میں کافی حساس ہیں اسی لیے انھوں نے اپنے تین بچوں کے علاوہ مزید تین بچے adopt کر رکھے ہیں۔ انجلینا کو صحت کے حوالے سے بھی کئی مسائل کا سامنا رہا۔ ان کی فیملی کی اکثر خواتین اور خود ان کی والدہ 40 سال کی عمر میں ہی بریسٹ کینسر کی وجہ سے موت کا شکار ہو گئیں۔ وراثتی طور پر انجلینا میں بھی اس بیماری کا شکار ہونے کے 87 فیصد امکانات موجود تھے لہٰذا اس کے لیے انھوں نے Mastectomy کا راستہ اختیار کیا جس کی بدولت ان میں بریسٹ کینسر ہونے کا امکان صرف 5 فیصد تک باقی رہ گیا۔ انجلینا جولی نے اپنی بیماری اور اس کے حل کے بارے میں تفصیلی انٹرویو بھی شائع کروائے تاکہ ان مسائل کا شکار دوسری خواتین بھی اپنی زندگی محفوظ بنا سکیں۔ بریسٹ کینسر سے آگاہی میں جولی نے اہم کردار ادا کیا۔ اس ضمن میں جولی نے اپنے شوہر براڈ پٹ کے ساتھ اور سپورٹ کی بھی داد دی۔

انجلینا جولی بیماری کے علاوہ ڈپریشن، ڈرگ ایڈکشن اور self harm tendencies سے بھی لڑ چکی ہیں۔ ان سے مکمل نجات حاصل کرنے کے لیے جولی نے بچے Adopt کیے۔ اپنی اس کوشش میں وہ خاصی کامیاب بھی رہیں۔

انجلینا اور براڈ پٹ کی شادی شدہ زندگی اور لو افیئر بھی کسی فلم سے کم نہیں۔ سات سال اکٹھے رہنے اور 2 بچوں کی پیدائش کے بعد انھوں نے 2014ء میں شادی کی۔ ان کی محبت 2005ء میں فلم Mr. and Mrs. Smith سے پروان چڑھی جسے انجلینا نے یہ کہہ کر جھٹلا دیا کہ وہ کسی شادی شدہ آدمی سے شادی نہیں کریں گی کیوں کہ یہ دھوکا ان کی ماں کے ساتھ ہو چکا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ”اگر میں ایسا کروں تو شاید آئینہ نہ دیکھ پاؤں“۔ تاہم وہ خود کو اس رشتے سے دور بھی نہ رکھ سکیں۔ انجلینا اور پٹ کا شمار دنیا کے طاقت ور ترین جوڑوں میں ہوتا ہے۔ براڈ نے انجلینا کو منگنی کی جو رنگ دی وہ انھوں نے خود ڈیزائن کروائی جسے بنانے میں پورا ایک سال لگ گیا۔ براڈ پٹ سے قبل انجلینا Jonny Lee Miller اور Billy Bob Thornton کے ساتھ بھی شادی کے رشتے میں منسلک رہیں۔

چیریٹی ورک پر بات کرتے ہوئے انجلینا زندگی گزارنے کا بہت اچھا اصول بتاتی ہیں کہ ”میں جو بھی کماتی ہوں اس کا 1/3 حصہ خرچ کرتی ہوں۔ 1/3 حصہ چیریٹی کرتی ہوں اور 1/3 حصہ بچت کرتی ہوں“۔ انجلینا جولی کو ٹیٹوز بنوانے کا بے حد شوق ہے۔ ابھی تک وہ 14 ٹیٹوز بنوا چکی ہیں۔ ان کے بارے میں حیران کن بات یہ ہے کہ وہ اپنا پرائیویٹ جہاز خود چلا سکتی ہیں اور تو اور موویز میں زیادہ تر stunts بھی خود ہی ادا کرتی ہیں۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

ستمبر 2016 ٹاروکارڈز

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینہ کچھ defensive اقدام اٹھانے اور کھل کر کھیلنے کا ہے۔ آپ ہمیشہ front foot پر کھیلنا پسند کرتے ہیں مگر بعض اوقات حالات کی ڈیمانڈ کے مطابق حکمت عملی کو تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ فی الوقت آپ کے اردگرد تبدیلی کا دور ہے۔ کیم ستمبر کا سورج گرہن آپ کے لیے مثبت تبدیلیاں لائے گا۔ کچھ عرصے سے بلاوجہ کی پریشانی کا دور تھا جو اس مہینے کے ساتھ ہی اختتام پذیر ہوجائے گا۔ آپ زندگی سے بہت کچھ چاہیں گے کہ آپ کو سب کچھ پہلے سے بہتر حاصل ہو۔

یہ نیا دور ہے جس کی ہیڈنگ 'فراوانی' ہے۔ آپ اپنی طلب اور ضرورت سے زیادہ کی خواہش کر رہے ہیں۔ زیادہ کی خواہش رکھنے سے پہلے ذرا پیچھے نظر دوڑا کر اپنی زندگی کا جائزہ لے لیں تاکہ آپ کو game plan بنانے میں آسانی ہو۔ البتہ حمل افراد کے لیے defensive ہو کر کھیلنا کوئی زہریلی اور کڑوی دوائی کھانے کے مترادف ہے۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ اس ماہ ایک ایسے فیز میں ہیں جہاں آپ کا دل زندگی میں موجود تمام اشیاء سے روٹھ سا جائے گا۔ آپ اپنے لیے کوئی نئی اور excited چیز چاہتے ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ لائف میں کچھ نیا ہو۔ آپ اپنی روٹین اور شیڈول سے پریشان دکھائی دیتے ہیں۔ آپ کو ان دنوں خود کو بہلانا ہوگا۔ آپ کو چھٹیوں، انجوائے منٹ اور آب وہوا میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتوں کو اس وقت جلا کی ضرورت ہے۔ آپ خود کو stuck سا محسوس کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ثور افراد کا کھانے پینے کی طرف بھی رجحان کچھ زیادہ ہی بڑھ رہا ہے۔ آپ کو اپنے وزن اور صحت دونوں کا خیال رکھنا ہوگا۔ آپ کے لیے یہ مہینہ نئے تجربات اور نئی چیزوں کی دریافت کا ہے۔ آپ پر دوسروں کے راز خود بخود ظاہر ہوتے چلے جائیں گے۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

آپ کی زندگی میں یہ مہینہ بہت دلچسپ ہے۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے دو بہت ہی مختلف النوع اشیاء یا ایک دوسرے سے بالکل برعکس اشیاء ایک دوسرے کے قریب آنا شروع ہوجائیں گی۔ جیسے کچھ ناممکن، ممکن ہونے لگے۔ جیسے کچھ ہونے کو ہے۔ یعنی آپ کے لیے جو نہ ہوسکتا ہو وہ ہونے لگے۔ جیسے کچھ بہت اچھا اچھا ہونے کو ہے۔ ہے ناں دلچسپ منظر نامہ! کچھ ایسا ہی ہوتا نظر آتا ہے کہ جیسے دو جانی دشمن ایک دوسرے کے بہترین دوست بن جائیں۔ دوسرے لفظوں میں Confliction, Clashing اور Energies آپ کے لیے Comfortable ہوجائیں گی۔ کیریئر کے حوالے سے یہ مہینہ خاصا اہم ہے۔ آپ کو ترقی کا راستہ اچانک سے مل جائے گا یا نظر آجائے گا اور آپ اپنی فیوچر پلاننگ میں آسانی محسوس کریں گے۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے بہت ضروری ہے کہ اس ماہ اپنی سوچ اور اپنے mind set کو پریکٹیکل رکھیں۔ لگتا یوں ہے کہ آپ حقیقت کی بجائے گمان پر یقین کرنا پسند کریں گے۔ آپ کو زمینی حقائق پر گہری نظر رکھنا ہوگی کیوں کہ اس وقت آپ کا دماغ جیسے بادلوں میں گھوم رہا ہے۔ آپ جو سوچ رہے ہیں اس پر یقین کر رہے ہیں۔ ایسا کرنا آپ کے لیے آگے جاکر مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ کیوں کہ گمان، سوچ اور حقیقت کا فرق بہرحال رہتا ہے۔ دراصل ان دنوں آپ کی چھٹی حس زیادہ فعال ہے۔ آپ کے خواب اور وجدان آپ کو بہت سی معلومات دے رہے ہیں۔ یہ اپنی جگہ ٹھیک ہے۔ انھیں ذہن میں رکھیں مگر سامنے حقائق بھی رہنے چاہیے۔ آپ کے لیے زمین اور جائیداد کے معاملات میں فائدہ نظر آتا ہے۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینہ ہنستا مسکراتا اور تازگی سے بھرپور نظر آتا ہے۔ یوں جیسے بہت عرصے بعد کوئی بوجھ اتر جائے۔ رشتوں میں نئی جان پیدا ہو اور ہر طرف اطمینان دکھائی دے۔ آپ کے لیے کوئی سفر بھی نظر آتا ہے۔

وہ اسد افراد جو کوئی نیا پروجیکٹ شروع کرنا چاہتے ہیں یا مالی طور پر کوئی نئی سرمایہ کاری کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔ وہ تمام کام جو ابھی تک ملتوی ہو رہے تھے اچانک شروع ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ کا سورج گرہن آپ کے دوسرے گھر میں لگ رہا ہے جہاں two of cup بھی موجود ہے۔ یہ سورج گرہن آپ پر واضح کر دے گا کہ کیا چیز missing ہے اور سقم کہاں پر ہے۔ جب دشمن کا پتہ چل جائے تو پھر اسد افراد اسے جلد ہی تہس نہس کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کوئی کامیاب شخص آپ کی زندگی میں داخل ہوتا نظر آتا ہے۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

آپ کے لیے غالباً یہ سال کا سب سے اہم مہینہ دکھائی دیتا ہے۔ کسی نہ کسی طرح سنبلہ افراد کے لیے ستمبر 2016ء ایک طرح سے turning point دکھائی دیتا ہے۔ آپ جو بھی فیصلہ لیں گے اس کے دوررس نتائج نظر آتے ہیں۔ آغاز میں تو کسی کو بھی انجام معلوم نہیں ہوتا لیکن آپ کو حالات کی رفتار کو مدنظر رکھنا ہوگا۔ آنے والے دن "حاصل" کرنے کے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کے ہاتھ میں کوئی ان دیکھا مقناطیس ہے جو آپ کی خواہشات کو انجانے انداز میں کھینچ کر آپ کے پاس لے کر آ رہا ہے۔ آپ بھی دھیان رکھیں کہ آپ کو اصل میں کیا چاہیے۔ دراصل سنبلہ افراد کو اپنا ground work مکمل رکھنا چاہیے۔ آپ کو کسی بھی غیر متوقع opportunity کے لیے تیار ہونا چاہیے۔ خاص طور پر یکم ستمبر کے بعد اگلے بارہ ماہ آپ fast lane میں دکھائی دیتے ہیں۔ یہاں تقدیر بھی آپ پر مہربان ہے۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

میزان افراد کے لیے یہ مہینہ بے حد تیز رفتار دکھائی دیتا ہے۔ آپ کو مضبوطی سے وقت کے گھوڑے کی باگیں پکڑ کر رکھنا ہوں گی اور اپنے اردگرد گہری نظر بھی رکھنا ہوگی۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ تیز رفتار ٹرین پر سوار ہیں اور آپ کو کھڑکی کے باہر گزرتے منظروں پر بھی نظر رکھنی ہے۔ بہرحال یہ مہینہ میزان افراد کے لیے one man show قسم کا ہے۔ آپ نے سب کچھ خود کرنا ہے اور نتائج بھی ظاہر ہے کہ آپ خود ہی بھگتیں گے۔ اس ماہ اپنی صحت پر بھی توجہ دیں۔ لگتا ہے کہ جیسے آپ پر مسلسل تھکن سوار ہے۔ طبیعت ہر وقت تھکی تھکی سی دکھائی دیتی ہے۔ اسے آپ چند لمحوں میں ٹھیک کر سکتے ہیں کیوں کہ یہ جسمانی نہیں ذہنی تھکن ہے۔ آپ نے خود کو ذہنی طور پر بہت مصروف کیا ہوا ہے۔ آپ سو بھی رہے ہوں تو آپ کا دماغ چلتا رہتا ہے۔ ذہنی سفر کو کنٹرول کریں۔ تھکن خود بخود دور ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ زیادہ سے زیادہ نیلا یعنی blue رنگ پہنیں اور اسی رنگ کا پتھر بھی پہن لیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

آپ کے لیے یہ مہینہ ایسا ہے کہ جہاں آپ کو سب کچھ "درست" کرنا ہوگا۔ درستی کا یہ وقت کافی عرصے بعد آیا ہے۔ آپ کو دکھائی دے رہا ہے کہ کس چیز، شخص، کتاب، فائل، نظریے وغیرہ کو کہاں اور کیسے رکھنا ہوگا۔ اپنی ترجیحات کا تعین کرنا آپ کے لیے وقت کی ضرورت ہے۔ آپ کسی بہت بڑی کامیابی کے دہانے پر دکھائی دیتے ہیں۔ کامیابی بھی ایک بڑی ذمہ داری ہے۔ فی الوقت آپ کو خوشی کے ساتھ ساتھ باقی لوگوں کو بھی ساتھ لے کر چلنا ہوگا اور جس کا جتنا بھی کریڈٹ بنتا ہے وہ اسے دینا ہوگا۔ لگتا یوں ہے کہ سارا کریڈٹ آپ خود سنبھالنا چاہتے ہیں جس سے بدمزگی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لیے آپ اصولی موقف پر چلیں اور درست فیصلے کریں۔ آپ کے فیصلوں پر بھی کچھ تعصب کا رنگ ہے۔ اگر فیصلہ کرنے کی ذمہ داری آپ پر ہے تو پھر انصاف سے کام لیں۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

قوس افراد کے لیے یہ مہینہ محبت سمیٹے ہوئے ہے۔ آپ اس ماہ Ace of Cups اور Jupiter کے زیر اثر دکھائی دیتے ہیں۔ یہ دونوں کارڈ جب بھی اکٹھے ہوتے ہیں تو محبت کو مضبوطی کے ساتھ ساتھ مقصدیت بھی حاصل ہوتی ہے۔ آپ کی زندگی میں جو کچھ بھی بکھرا ہوا تھا وہ اب سمٹ کر shape up ہو جائے گا۔ آپ کے اندر کچھ غصہ بھی دبا ہوا تھا جو کسی نہ کسی صورت بہہ کر صاف ہو جائے گا۔ اس غصے کی تلخی کا اظہار آپ کی باڈی لینگویج میں بھی نظر آتا ہے۔ یہ سب کچھ جلد ہی ٹھیک ہو جائے گا۔ آپ ایسی فیز میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کو بن مانگے خوشیاں حاصل ہونے جا رہی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کے اردگرد گھریلو قسم کے فنکشنز نظر آتے ہیں جیسے سالگرہ منگنی وغیرہ آپ کا ذہن بہت مستحکم انداز میں سوچتے ہوئے عملی طور پر پلاننگ کرتا نظر آتا ہے۔

جَدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ آپ کا ذہن کری ایٹو آئیڈیاز سے بھرپور نظر آتا ہے یوں جیسے آپ کی زندگی میں بہت سارے آئیڈیاز ہوں۔ اپنے ساتھ ڈائری اور پین رکھا کریں کیوں کہ یہ خیالات بھی بادلوں کی تصویروں کی طرح ہوتے ہیں۔ انھیں نوٹ نہ کریں تو کہیں گم ہو جاتے ہیں لہٰذا اپنی ڈائری میں نوٹ کرتے جائیں کیوں کہ ان میں بے حد پوٹینشل نظر آتا ہے۔ آپ کو اس ماہ کچھ تنہائی کی ضرورت ہے۔ آپ کے اعصاب پر کچھ تھکن نظر آتی ہے۔ اس تھکن کا باعث آپ سے وابستہ لوگ، فیملی ممبرز اور کولیگ ہیں۔ آپ پر سب کا دباؤ نظر آتا ہے۔ شاید آپ کا ذہن کچھ تنہائی چاہتا ہے تاکہ سکون سے کام کر سکے۔ اس ماہ آپ کو احساس ہوگا کہ جو میدان محبت سے فتح کیے جا سکتے ہیں نفرت، غصہ اور انتقام اس کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

آپ کے لیے یہ مہینہ پیغامات کا ہے۔ آپ کو ہر جانب سے پیغامات موصول ہوتے نظر آتے ہیں۔ ان کی طرف توجہ دیں۔ آپ کے اردگرد موجود کائنات آپ سے کمیونیکیشن کر رہی ہے۔ آپ کو انجانے طریقوں سے کچھ اہم اشارے مل رہے ہیں۔ یہ کسی شخص کے متعلق معلومات ہوں، الجھنوں کے حل ہوں، منزلوں کے نشان ہوں یا سوالوں کے جواب۔ آپ کے ذہنی، روحانی اور جذباتی ان باکس میں بہت سے میسجز ہیں۔ انھیں de-code کر کے سمجھنے کی کوشش کریں۔ اپنے خوابوں اور چھٹی حس پر بھی توجہ دیں۔ ان پر یقین رکھیں۔ آپ کی تمام حسیں اور صلاحیتیں اس وقت بہترین فریکوئنسی پر کام کر رہی ہیں۔

آپ کی زندگی میں استحکام کی کیفیت نظر آتی ہے۔ جیسے جذبات اور خیالات میں ہم آہنگی ہو۔ آپ اپنے آپ سے مطمئن ہیں اور زندگی کامیابی سے آگے کی جانب بڑھ رہی ہے۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

آپ کے لیے یہ بہترین سوشل لائف، خوش خبری اور کامیاب نشر و اشاعت کا مہینہ دکھائی دیتا ہے۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں اپنے عروج پر ہیں۔ لوگوں سے ملیں۔ دعوتوں میں جائیں۔ آپ کے لیے یہ تعلقات بنانے کا وقت ہے۔ آپ کو بہت اچھے لوگ اور ساتھ ہی ساتھ بہترین دوست بھی ملیں گے۔ اگر آپ تنہائی کا شکار ہیں اور دوستوں کی تلاش میں ہیں تو پھر یہ مہینہ آپ ہی کے لیے ہے۔ آپ کو اپنی مرضی کے لوگ آرام سے مل جائیں گے۔ دوستی، محبت، رومانس وغیرہ کے حوالے سے آپ اس ماہ خود کو بہت خوش قسمت محسوس کریں گے۔ کاروباری کامیابی بھی نظر آتی ہے۔ پروموشن اور بونس کے چانسز ہیں۔ قانونی جنگ میں فتح حاصل ہوگی۔ معاہدات تکمیل پاتے نظر آتے ہیں۔ سنگل حوت افراد کی زندگی میں کوئی تعلق مضبوطی سے جڑتا نظر آتا ہے۔

Celeb's Corner

کترینا کا رنبیر سے بدلہ

کترینا کیف کہتی ہیں کہ رنبیر کپور سے بریک اپ کے بعد کا وقت ان کے لیے آسان نہیں تھا۔ اس تکلیف کو انھوں نے جم جوائن کر کے اور اپنی فٹنس پر توجہ دے کر گزارا۔ کترینا کی محنت ''کالا چشمہ'' میں دکھائی بھی دیتی ہے۔ یقیناً رنبیر انھیں دیکھ کر پرانی یادوں میں ضرور کھو جائیں گے۔ دوسری طرف کترینا بھی رنبیر کو پیچھے چھوڑ کر آگے بڑھ چکی ہیں۔ آج کل ان کی ادیتیا رائے کپور کے ساتھ افیئر کی خبریں عام ہیں۔ ادیتیا اور کترینا کی کیمسٹری کو ''فتور'' میں بہت پسند کیا گیا تھا البتہ یہ فلم زیادہ کامیاب نہیں ہو سکی تھی۔ ڈریم ٹیم کے یو ایس ٹور پر ادیتیا اور کترینا کی intimacy کو بھی نے نوٹ کیا۔ کترینا واقعی ادیتیا کو دل دے بیٹھی ہیں یا پھر یہ بھی رنبیر کو بھلانے کا ایک طریقہ ہے، یہ تو وقت ہی بتائے گا۔

کرن جوہر کے نئے سٹوڈنٹس

کرن جوہر نے ''سٹوڈنٹ آف دی ایئر'' کا سیکوئیل بنانے کا اعلان کیا تو بہت سے نئے ایکٹرز اور ایکٹریسز کے لیے امید کی کرن جاگ اٹھی۔ اس فلم کی کاسٹ کے لیے کرن جوہر نے فی الحال ٹائیگر شروف کا نام کنفرم کیا ہے۔ ٹائیگر شروف ویسے تو بالی وڈ میں پہلے ہی اپنا مقام بنا چکے ہیں امید ہے کہ یہ فلم ان کے فیوچر کو مزید مستحکم کرے گی۔ اس کنفرمیشن کے ساتھ ہی SODY کی پرانی کاسٹ نے ٹائیگر کو مبارک باد پیش کی اور یہ جاننا چاہا کہ ٹائیگر کے ساتھ ہیروئن کا کردار کون سی حسینہ ادا کرے گی۔ اس ضمن میں سیف علی خان کی بیٹی سارا علی خان، سری دیوی کی بیٹی جھانوی کپور اور امیتابھ بچن کی گرینڈ ڈاٹر نیویا نویلی کے نام سرفہرست ہیں۔

سلمان خان کی چٹ چیٹ

اپنی فلم ''سلطان'' کی شاندار کامیابی کے بعد سلمان خان کافی خوش دکھائی دیتے ہیں یہی وجہ ہے کہ میڈیا سے ایک ملاقات کے دوران انھوں نے دل کھول کر باتیں کیں۔ سلمان کہتے ہیں کہ فلم نے کتنا بزنس کیا یہ سوچنا ڈائریکٹر کا کام ہے۔ میرے لیے اتنا ہی بہت ہے کہ لوگ میری فلمیں دیکھتے ہیں اور بار بار دیکھتے ہیں۔ اس سے بڑھ کر کوئی کمپلیمنٹ نہیں ہو سکتا۔ کہتے ہیں کہ ''سلطان'' کے سیکوئیل کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتا کیوں کہ اسے بنانا بہت مشکل کام تھا۔ اپنی کامیابی کا راز بتاتے ہوئے سلمان خان نے کہا کہ ''میں بہت خوش قسمت ہوں۔ ہمیشہ ٹھیک وقت پر ٹھیک بات کرتا ہوں اور ٹھیک فیصلہ کرتا ہوں۔ جن لوگوں کے ساتھ میں نے کام کیا وہ بہت محنتی اور پرخلوص ہیں۔'' اپنی فیملی کی بات کرتے ہوئے سلمان خان نے کہا کہ ''میرے فادر میرے سب سے بڑے critic ہیں۔ جب بھی میری فلم دیکھ کر آتے ہیں تو یہی کہتے ہیں کہ ''بھول جاؤ، سو جاؤ، اگلی والی پر زیادہ محنت کرنا''۔ اپنے متنازع بیانات کے بارے میں سلمان خان نے کہا کہ اس ضمن میں دو کام ہو سکتے ہیں'' یا تو میں خاموش ہو جاؤں یا پھر میں جو بھی بولوں گا وہ اگلے دو ہفتے تک اخباروں میں چھپتا رہے گا۔ اس لیے بہتر ہے کہ میں اس پر خاموش رہوں۔ سلمان نے میڈیا کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ آپ لوگ بتا دیں کہ میں بولوں کہ نہ بولوں؟ سلمان خان کی رومانی Lulia Vantur [illegible] سے شادی کی خبریں بھی عام ہو رہی ہیں جس پر انھوں نے کہا کہ جب وہ شادی کریں گے تو سب کو بتا دیں گے۔

میرا ریکارڈ صاف ہے

ماورا حسین کی فلم تو کہ انڈیا میں زیادہ مقبول نہ ہو سکی لیکن ان کی پرفارمنس کو تنقید نگاروں نے ضرور سراہا۔ فلم کی ریلیز سے قبل ماورا اور ان کے کو اسٹار کے بارے میں گوسپ میڈیا کی ہیڈ لائنز میں رہی۔ ماورا کا کہنا ہے کہ جب وہ پاکستان میں تھیں تو ان کے بارے میں ایسی کوئی افواہ نہیں تھی۔ انڈیا میں اس طرح کی خبریں اس لیے مشہور ہوئیں کیوں کہ یہ بالی وڈ کا حصہ ہے۔ انھوں نے کہا کہ رنبیر کپور کے ساتھ بھی مجھے منسوب کیا جاتا رہا۔ لیکن ایسی کوئی بات نہیں تھی۔ انھوں نے کہا کہ اب میں جو بھی بات کروں یہ سوچ کر کرتی ہوں کہ میڈیا والے اس کی ہیڈ لائن بنا دیں گے۔ اسی لیے اپنی پسند ناپسند کے بارے میں بات کرتے وقت بھی محتاط رہتی ہوں۔ یہ اچھی بات ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ماورا میچور ہو رہی ہیں اور انڈسٹری میں رہنے کے گر بھی جلدی سیکھ گئی ہیں۔

جونی ڈیپ کا جنون

and the AWARD goes to

گزشتہ ماہ لکس اسٹائل ایوارڈ کے تحت رنگا رنگ تقریب کا انعقاد کیا گیا جہاں پاکستانی سیلبریٹیز کا ایک الگ ہی انداز تھا۔ فیشن، گلیمر، سٹائل اور پرفارمنس سے بھرپور اس شام میں جیتنے والے اسی قدر خوش تھے جس قدر کہ نومی نیٹ اسٹارز۔ توقعات کے مطابق یہ ایوارڈز انھی کو دیے گئے جن کے بارے میں گمان تھا۔ بیسٹ ٹی وی پلے "دیار دل"، بیسٹ ٹی وی ڈائریکٹر انجم شہزاد، بیسٹ سنگر راحت فتح علی خان، سونگ آف دی ایئر "راک اسٹار" بیسٹ OST "دیار دل" بیسٹ ٹی وی ایکٹر فیصل قریشی"، مووِیز میں بیسٹ ایکٹر ہمایوں سعید، بیسٹ ایکٹریس "ماہرہ خان" اور بیسٹ اسپورٹنگ ایکٹریس عائشہ خان نے وصول کیا۔ ایوارڈ میں میزبانی کے فرائض احمد علی بٹ نے سرانجام دیے۔ بیسٹ مووی "جوانی پھر نہیں آنی"، بیسٹ ڈریس اپ ماہرہ خان اور حمزہ علی عباسی قرار پائے۔ جب کہ سوہا نے علی، علی ظفر، عروہ حسین اور دیگر اداکاروں کی شاندار پرفارمنس نے تقریب کو چار چاند لگا دیے۔

جونی ڈیپ اور امبر ہرڈ میں علیحدگی کنفرم ہو چکی ہے۔ اس علیحدگی کی وجہ امبر کی طرف سے domestic abuse کے خلاف کی جانے والی اپیل تھی جب کہ جونی اس شک میں مبتلا تھے کہ ان کی بیگم ان کے ساتھ بے وفائی کر رہی ہے۔ اس ضمن میں جونی نے Billy Bob Thornton کو موردِ الزام ٹھہرایا۔ اس علیحدگی سے قبل جونی نے امبر ہرڈ سے لڑ کر خود کو زخمی کر لیا۔ اس دوران وہ اپنی انگلیاں بھی کاٹ بیٹھے اور اپنے خون سے اپنی بیگم اور ان کے فرضی لور کا نام دیوار پر لکھتے رہے۔ سوشل میڈیا پر یہ تصاویر اور ویڈیو ریلیز ہوتے ہی ان میں علیحدگی کی افواہیں پھیلنا شروع ہو گئی تھیں۔ امبر ہرڈ کا کہنا ہے کہ جونی کا رویہ شادی کے شروع سے ہی abusive تھا۔ علیحدگی کے نتیجے میں ملنے والی رقم امبر ہرڈ نے چیرٹی میں دینے کا اعلان کیا ہے۔ Billy Bob کا کہنا ہے کہ جونی کی سوچ مفروضات پر مبنی ہے۔ انھوں نے کہا کہ امبر اور ان کے درمیان دوستی بھی نہیں، افیئر تو بہت دور کی بات ہے۔

فواد خان اور حسینائیں

بالی وڈ میں آج کل کسی ہیروئن کے اتنے چرچے نہیں جتنے کہ فواد خان کے ہیں۔ گزشتہ ماہ وہ دیپکا پڈکون کے ساتھ India Couture Week میں شو کی جان بنے رہے۔ ان دونوں کو ایک ساتھ دیکھ کر بہت سے لوگوں نے انھیں فلم میں کاسٹ کیے جانے کا مشورہ دیا۔ فواد کے شائقین کے لیے ایک اور بڑی خبر یہ ہے کہ فواد کرن جوہر کی ڈائریکشن میں کترینا کیف کے ساتھ فلم کی شوٹنگ کا آغاز کرنے والے ہیں۔ پنجابی بیک گراؤنڈ میں بنائی جانے والی اس فلم میں نارتھ انڈین کلچر دکھایا جائے گا۔ دوسری طرف یہ خبریں گرم ہیں کہ فواد خان "دھڑکن ٹو" میں بھی شردھا کپور اور سورج پنچولی کے ساتھ کام کریں گے۔ اس فلم میں وہ سنیل شیٹی کی جگہ پرفارم کریں گے۔ فواد خان کا یہ سفر انھیں مزید کن کامیابیوں سے ہمکنار کرتا ہے [illegible] رہے گی۔

2 in 1
BLACK ROSE
Herbal &
Egg Shampoo
with
Conditioner
بالوں میں
جادو
جگائے!

24 اگست تا 23 ستمبر

نشان	:	دوشیزہ
عنصر	:	خاکی
حاکم سیارہ	:	عطارد
سعد رنگ	:	بنفشی، سبز
مبارک دن	:	بدھ
موافق پتھر	:	زمرد
محبت	:	حوت
کاروبار	:	جوزا

خصوصیات

سنبلہ افراد کو پہچاننا بہت آسان ہے۔ ان کی آنکھیں حیرت انگیز طور پر بہت شفاف ہوتی ہیں جن سے بڑا دھیما، نرم اور محبت بھرا تاثر ملتا ہے۔ شاید اس کی وجہ ان کی اچھی سوچ اور صاف نیت ہے۔ یہ عموماً بہت جاذب نظر اور باوقار ہوتے ہیں، لوگ ان کی بہت عزت کرتے ہیں۔ یہ صفائی اور حفظانِ صحت کے معاملے میں بھی بڑے حساس ہوتے ہیں۔ اگرچہ سنبلہ افراد بہت ذہین اور پیار کرنے والے ہوتے ہیں لیکن ان کے پیار کا انداز ذرا مختلف ہے۔ یہ اپنی محبت کا اظہار روایتی پیار بھری باتوں کے بجائے اعتراضات سے کرتے ہیں جس سے ان کا مقصد تکلیف پہنچانا ہرگز نہیں ہوتا بلکہ وہ تو صرف اصلاح چاہتے ہیں۔ یہ جب کچھ کرنے کا ارادہ کرلیں تو کر کے رہتے ہیں لہٰذا انھیں مشورے دینا فضول ہے۔ سنبلہ افراد کی ایک اعلیٰ خصوصیت یہ ہے کہ یہ سطحی باتوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ اس کے علاوہ ان میں عقل اور سمجھداری باقی بروج کے مقابلے میں کچھ زیادہ ہے۔ خدمتِ خلق کا جذبہ بھی سب سے زیادہ برج سنبلہ ہی میں پایا جاتا ہے۔ انھیں لوگوں کے کام آنا اچھا لگتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ بہت دوست پرست اور محنتی ہوتے ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

آپ کے لیے آنے والا وقت معاشی استحکام کے ساتھ ساتھ کیریئر میں کامیابی کا ہے۔ یہ دور آپ کی سالگرہ کے ماہ سے شروع ہوگا اور آہستہ آہستہ مضبوط ہوتا چلا جائے گا۔ آپ کے لیے یہ وہ دور ہے کہ جب آپ آسانی سے stand out اور shine کرسکیں گے۔ آپ کی توجہ اپنے ذاتی سٹیٹس کی بہتری کی جانب رہے گی۔ مگر یہاں راستے میں رکاوٹیں بھی ہیں۔ ایک اہم رکاوٹ یہ ہے کہ آپ کو بہت سے بلکہ تمام ہی محاذوں کو re-arrange کرنا پڑے گا۔ یہ ہی آپ کا اگلے بارہ ماہ کا چیلنج بھی ہے کہ آپ کو ہر طرف توازن قائم رکھنا ہے۔ چاروں کونے برابر کرنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ آپ کو یہ کرنا ہی ہوگا لہٰذا جلدی کریں یا دیر سے۔

گزشتہ کئی ماہ سے آپ محسوس کر رہے تھے کہ کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی کمی یا سقم ہے لیکن بے حد کوشش کے باوجود آپ اسے پکڑ نہیں پائے اور یہ معاملہ لٹکا ہی رہا۔ اب آہستہ آہستہ جیسے منظر سے دھند ہٹے گی تو آپ سب کچھ صحیح سے جان لیں گے۔ اگلے بارہ ماہ میں آپ کو اپنی ذاتی زندگی میں موجود بہت سے محاذوں پر لڑنا ہوگا کیوں کہ وہی بات جو پہلے بھی ہو چکی ہے کہ توازن قائم کرنا ہے اور reorganize کرنا ہے۔ وہی عالم یہاں بھی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ان دنوں میں آپ اپنے فیملی سٹیٹس کو بڑھانے کی ہر ممکن کوشش کرتے نظر آتے ہیں۔ آپ کے لاشعور میں کہیں یہ بات بیٹھ گئی ہے یا آپ ایسا کرنے کا فیصلہ کر چکے ہیں کہ آپ کو آگے اور آگے اور بہت آگے بڑھنا ہے۔ آپ کی یہ ترقی سب کو دکھائی بھی دے گی۔ بعض اوقات تو یوں بھی لگتا ہے کہ آپ اپنی کامیابیوں کو بہت زیادہ انجوائے کر رہے ہیں۔ جو بھی ہے ٹھیک ہے کیوں کہ یہ ہی وقت کی ڈیمانڈ بھی ہے۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

گرہن اور اس کے اثرات

سورج اور چاند گرہن اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں سے ہیں۔ زمانہ نبوت ﷺ میں جب سورج اور چاند گرہن لگتا تو آپ ﷺ صحابہ کرامؓ کے ساتھ نماز ادا کرتے اور اللہ تعالیٰ کی رحمت و مغفرت طلب کرتے۔

سورج اور چاند گرہن کے انسانی زندگیوں پر گہرے اثرات ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے ستمبر مجموعی طور پر بے حد اہم دکھائی دیتا ہے۔ اس ماہ سورج گرہن بھی ہے اور چاند گرہن بھی۔ اس کے علاوہ بھی ایسے بہت سے مثبت عوامل ہیں جن کے باعث حالات اچانک بہتری کی صورت اختیار کرسکتے ہیں۔ تمام بروج کے لیے اہم تبدیلیاں، غیر متوقع حالات اور اہم واقعات متوقع ہیں۔ گزشتہ ایک سال سے تقریباً تمام بروج ہی کسی نہ کسی طرح عدم استحکام کا شکار تھے۔ ہر کوئی instability کا شکار تھا۔ لگتا یوں تھا کہ جیسے ''اچانک'' کچھ ہوجاتا ہے اور عوامل غیر واضح دکھائی دیتے تھے۔ اس ماہ سے ایسا دور شروع ہوگا کہ جب حالات کا رخ واضح ہوگا۔ بالکل ایسے جیسے سورج طلوع ہونے کے ساتھ ساتھ دھند خود بخود چھٹتی چلی جاتی ہے۔ یعنی ستمبر 2016ء سے مجموعی حالات کا ردھم اور ٹون تبدیل ہوجائے گی۔ خاص طور پر یکم ستمبر 2016ء کے سورج گرہن کے بعد حالات بہتر ہونا شروع ہوجائیں گے۔ یہ گرہن سنبلہ میں وقوع پذیر ہوگا اور پھر 16 ستمبر کو چاند گرہن برج حوت میں لگے گا۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-